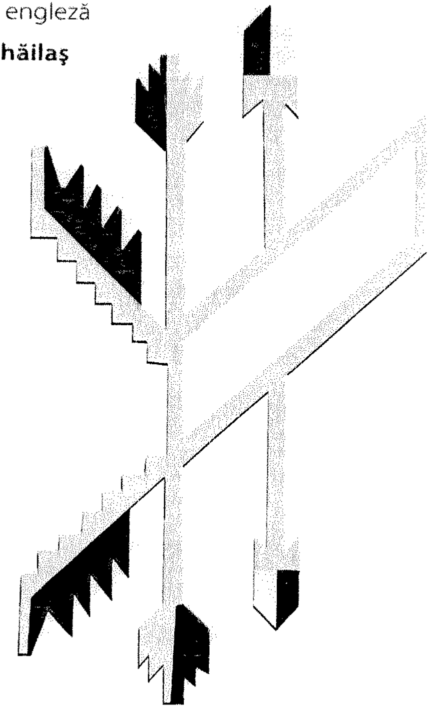
Amir Levine | Rachel S. F. Heller

STILURILE DE ATAȘAMENT

O nouă teorie a atașamentului
Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită

Traducere din limba engleză
Mihaela Marian Mihăilaș



Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LEVINE, AMIR
Stiluri de ataşament : o nouă teorie a ataşamentului : cum să găseşti şi să păstrezi o relaţie de cuplu fericită / Amir Levine şi Rachel S. F. Heller ; trad. din lb. eng. de Mihaela Marian Mihăilaş. – Cluj-Napoca : Editura ASCR, 2015
Bibliogr.
Index
ISBN 978-606-8244-86-0
I. Heller, Rachel S. F.
II. Mihăilaş, Mihaela Marian (trad.)
159.922.1

Ediţia în limba engleză
Amir Levine şi Rachel S.F. Heller
ATTACHED. The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find—and Keep—Love

Ediţia în limba română
Amir Levine şi Rachel S.F. Heller
STILURILE DE ATAŞAMENT. O nouă teorie a ataşamentului. Cum să găseşti şi să păstrezi o relaţie de cuplu fericită

Traducerea din limba engleză| Mihaela M. Mihăilaş
Lectura de conformitate cu originalul | Ştefania Miclea
Coperta | Carolina Banc
Paginaţie şi prepress | Bogdan Braica
Editor | Diana Breaz

Comenzi online: www.ascred.ro
Comenzi e-mail: comenzi@ascred.ro; ed.ascr@gmail.com
Comenzi telefon: 0364-711115/ 0756-164681

Tatălui meu, care m-a învăţat să înfrunt valurile cele mai înalte, şi mamei mele, care, încă din copilărie, mi-a insuflat pasiunea pentru descoperirea ştiinţifică.
A.L.

Familiei mele
R.H.

CUPRINS

CUVÂNTUL AUTORILOR

Cartea aceasta condensează experiența noastră de cercetători în domeniul relațiilor de atașament în cuplu, într-un ghid practic pentru cititorul care dorește să întemeieze o relație durabilă ori să o amelioreze pe cea deja existentă. Teoria atașamentului este un domeniu de cercetare vast și deosebit de complex, vizând atât dezvoltarea copilului și relațiile parentale, cât și relațiile de cuplu. În cartea de față ne vom opri doar asupra atașamentului și a relațiilor de cuplu.

Prin scrierea acestei cărți ne-am propus să transformăm un set de idei științifice complexe într-o sursă de inspirație practică, utilă în viața de zi cu zi. Câțiva dintre cercetătorii care ne-au inspirat sunt menționați în paginile cărții noastre, dar, în mod inevitabil, nu am reușit să-i amintim pe mulți alții. Suntem profund recunoscători pentru contribuția creatoare a tuturor specialiștilor din acest domeniu de cercetare și regretăm că nu am putut să-i menționăm aici pe toți.

Introducere



Atașamentul la adulți
O nouă abordare științifică

1.

Decodificarea comportamentului într-o relație

- *Au trecut doar două săptămâni de când ne întâlnim și am început deja să-mi fac griji. Poate că nu sunt destul de frumoasă pentru el! Oare o să mă sune? Știu că voi reuși și de data aceasta să-mi transform vechile temeri că nu sunt o persoană suficient de înzestrată într-o profeție care, în cele din urmă, se va adeveri; astfel o să zădărnicesc și această șansă de a avea o relație.*
- *Oare ce se întâmplă cu mine? Arăt bine, sunt deștept, am o carieră de succes. Am multe de oferit. Am cunoscut câteva femei excepționale, dar de fiecare dată se întâmplă la fel: după câteva săptămâni îmi pierd interesul și încep să mă simt captiv. N-ar trebui să fie atât de greu să găsesc pe cineva cu care să fiu compatibil.*
- *Sunt căsătorită de mulți ani și totuși am sentimentul că sunt absolut singură. Soțul meu nu a fost niciodată o persoană deschisă, doritoare să-și exprime emoțiile ori să discute despre relația noastră, dar situația aceasta s-a înrăutățit tot mai mult. Acum rămâne la serviciu mult peste program aproape în fiecare zi, iar în weekend fie merge să joace golf cu prietenii, fie urmărește emisiunile sportive de la televizor. Nu ne mai leagă absolut nimic. Poate că mi-ar fi mai bine singură.*

Fiecare dintre aceste probleme este extrem de dureroasă și afectează profund existența individului respectiv. Și, totuși, nu există o singură explicație ori soluție valabilă pentru toate situațiile de felul acesta. Fiecare caz pare a fi unic și personal; fiecare poate fi generat de nenumărate situații specifice. Descifrarea lor ar impune cunoașterea temeinică a fiecăreia dintre persoanele implicate. Istoricul personal, relațiile din trecut și tipul de personalitate sunt doar câteva dintre elementele pe care terapeutul ar trebui să le analizeze. Acestea cel puțin sunt lucrurile pe care, ca clinicieni specializați în domeniul sănătății mentale, le-am învățat și în care am crezut, până în momentul în care am făcut o descoperire – una care ne-a oferit o explicație simplă, valabilă în cazul *tuturor* celor trei probleme descrise mai sus și al multor altora. Povestea acestei descoperiri și a cercetărilor ce au urmat apoi constituie subiectul cărții noastre.

OARE DRAGOSTEA ESTE DE AJUNS?

Acum câțiva ani, prietena noastră Tamara a început o nouă relație:

Prima dată l-am remarcat pe Greg la o petrecere, în casa unui prieten. Arăta nespus de bine, iar faptul că i-am atras atenția a fost foarte flatant pentru mine. După câteva zile, am ieșit împreună la cină cu niște prieteni și strălucirea care îi apărea în priviri atunci când își îndrepta ochii spre mine m-a cucerit pur și simplu. Dar ceea ce m-a atras la el cel mai mult au fost cuvintele pe care mi le adresa și promisiunea implicită a unei apropieri pe care o transmitea comportamentul său. Promisiunea că nu voi mai fi singură. El spunea „Tamara, nu trebuie să stai singură acasă, poți să vii să lucrezi la mine", „Poți să mă suni la orice oră". Îndemnurile de felul acesta îmi aduceau alinare: simțeam că am pe cineva alături, că nu mai sunt singură pe lume. Dar dacă aș fi ascultat cu mai multă atenție, aș fi putut auzi și un alt mesaj, care era în discordanță cu această promisiune, un mesaj care transmitea în mod limpede faptul că Greg se temea că am putea deveni prea apropiați și că

un angajament de felul acesta îl neliniștea. Mi-a spus de mai multe ori că nu a avut niciodată o relație stabilă – că, dintr-un motiv sau altul, ajungea întotdeauna să se plictisească de prietenele sale și simțea nevoia să facă o schimbare.

Deși mi-am dat seama că aceste lucruri ar putea fi problematice, la vremea respectivă nu am știut să le estimez în mod corect implicațiile. M-am bazat pur și simplu pe convingerea obișnuită, care ne călăuzește de mici, potrivit căreia dragostea poate să învingă orice obstacol. Și uite așa, am lăsat dragostea să pună stăpânire pe mine. Nimic nu era mai important decât să fiu cu el. Dar, în același timp, celelalte mesaje despre incapacitatea sa de a se angaja într-o relație stabilă au continuat să apară. Nu le-am luat în seamă, convinsă fiind că în cazul meu lucrurile vor fi diferite. Bineînțeles, am greșit. Pe măsură ce deveneam tot mai apropiați, mesajele sale erau tot mai imprevizibile și mai schimbătoare, apoi totul a început să se destrame; a început să se scuze tot mai des, spunând că era prea ocupat și că nu putea ajunge la întâlnire. Uneori pretindea că are o săptămână „nebună" și mă ruga să ne întâlnim doar la sfârșit de săptămână. Eu acceptam, însă aveam un sentiment apăsător că lucrurile nu sunt în regulă, dar oare ce putea să fie?

De atunci am început să fiu mereu neliniștită. Trebuia să știu tot timpul unde este și am devenit extrem de sensibilă la tot ceea ce ar fi putut sugera că dorește să mă părăsească. În vreme ce comportamentul său îmi dovedea în mod clar faptul că este nemulțumit, Greg mă îndepărta, dar avea grijă să-mi arate destulă afecțiune și să prezinte suficiente scuze, încât să mă împiedice să-l părăsesc.

După un timp, aceste schimbări permanente în atitudinea sa au început să mă marcheze puternic și nu mai reușeam să-mi controlez emoțiile. Nu știam cum să mă mai port și, deși era limpede că greșesc, am început să evit să-mi fac planuri cu prietenii, doar ca să fiu liberă, în caz că mă va suna. Mi-am pierdut total interesul pentru toate celelalte lucruri care erau importante pentru mine. Nu peste mult timp, relația noastră nu a mai rezistat acestei tensiuni permanente și s-a destrămat.

Noi, prietenii Tamarei, ne-am bucurat la început că a întâlnit un bărbat care să-i placă, dar pe măsură ce relația lor evolua, am devenit tot mai îngrijorați văzând preocuparea ei crescândă pentru

Greg. Treptat, vitalitatea cunoscută a Tamarei a fost înlocuită de anxietate şi de nesiguranţă. Era mereu în aşteptarea unui telefon de la el ori era prea îngrijorată şi preocupată de relaţia lor pentru a se mai bucura de compania noastră, aşa cum obişnuise în trecut. S-a dovedit şi că munca ei avea de suferit, deoarece ne-a spus că se temea că-şi va pierde slujba. Noi am considerat-o întotdeauna pe Tamara o persoană echilibrată, puternică, iar acum am ajuns să avem îndoieli în privinţa aceasta. Deşi Tamara ştia că Greg se dovedise incapabil să menţină o relaţie serioasă în trecut şi că era o persoană cu un comportament imprevizibil, deşi recunoscuse chiar şi faptul că ar fi mai fericită fără el, totuşi nu reuşea să-şi adune puterile şi să-l părăsească.

Ca specialişti cu experienţă în domeniul sănătăţii mentale, ne-a fost greu să acceptăm ideea că o femeie inteligentă precum Tamara se comporta atât de nefiresc. De ce o femeie de succes cum era ea ajunsese să se simtă atât de neajutorată? Din ce cauză această persoană pe care o ştiam atât de adaptabilă în majoritatea situaţiilor dificile din viaţă, era complet lipsită de putere de data aceasta? Celălalt element al ecuaţiei era la fel de greu de explicat. De ce transmitea Greg asemenea mesaje contradictorii, deşi era limpede pentru fiecare dintre noi că o iubea *într-adevăr* pe Tamara? Existau multe posibile răspunsuri psihologice complexe la aceste întrebări, dar o explicaţie pe cât de simplă, pe atât de lămuritoare a venit dintr-o sursă complet neaşteptată.

DE LA PSIHOTERAPIA PENTRU COPII, LA ŞTIINŢA CONCRETĂ A IUBIRII ADULTE

Cam pe vremea când Tamara se vedea cu Greg, Amir lucra cu jumătate de normă la Departamentul de Psihoterapie pentru copii al Universităţii Columbia. Acolo, el coordona un program de terapie bazată pe teoria ataşamentului pentru a ajuta mamele să stabilească o legătură întemeiată pe încredere cu propriii copii. Puternicul efect pe care terapia centrată pe ataşament l-a avut asupra relaţiei dintre mamă şi copil l-a încurajat pe Amir să-şi

aprofundeze cunoştinţele în domeniul teoriei ataşamentului. Acest demers l-a condus în cele din urmă la o descoperire fascinantă: rezultatele studiilor întreprinse întâi de Cindy Hazan şi de Phillip Shaver indică faptul că adulţii prezintă tipare de ataşament în relaţiile de cuplu, similare celor pe care le manifestă copiii faţă de părinţii lor. Studiind mai îndeaproape relaţiile de apropiere dintre adulţi, Amir a început să observe comportamente de ataşament la adulţii din jurul său. A înţeles atunci că această descoperire ar putea avea implicaţii uimitoare asupra vieţii de zi cu zi şi ar putea ajuta multe persoane în relaţiile lor de cuplu.

Primul lucru pe care l-a făcut Amir, de îndată ce şi-a dat seama de implicaţiile extinse ale teoriei ataşamentului asupra relaţiilor adulţilor, a fost să ia legătura cu prietena lui de o viaţă, Rachel. I-a descris cât de bine explică teoria ataşamentului multiplele şi variatele comportamente din cadrul relaţiilor dintre adulţi şi a rugat-o să îl ajute să transforme studiile academice şi datele ştiinţifice pe care le-a parcurs până în acel moment în instrucţiuni şi recomandări practice care să le fie de ajutor oamenilor să îşi schimbe efectiv cursul vieţii proprii. Astfel a ajuns să ia naştere această carte.

STILUL SECURIZANT, STILUL ANXIOS ŞI STILUL EVITANT

Teoria ataşamentului distinge trei „stiluri de ataşament" principale sau modalităţi prin care persoanele percep şi reacţionează la apropiere în cuplu, asemănătoare cu cele constatate în cazul copiilor – stilul securizant, cel anxios şi cel evitant. În linii generale, se poate afirma că persoanele *cu stil securizant* se simt confortabil în intimitate şi sunt de obicei calde şi iubitoare. Persoanele *anxioase* sunt foarte dornice de intimitate, sunt deosebit de preocupate de relaţiile lor şi sunt în general îngrijorate în legătură cu capacitatea partenerului de a le iubi la fel de mult. Persoanele *evitante* pun semnul egalităţii între intimitate şi pierderea independenţei personale şi încearcă în permanenţă să limiteze apropierea de partener. În plus, indivizii prezentând fiecare dintre aceste stiluri de ataşament se deosebesc prin:

- perspectiva pe care o au asupra intimității și a apropierii în cuplu,
- modul în care gestionează situațiile conflictuale,
- atitudinea pe care o au față de sex,
- abilitatea lor de a-și exprima dorințele și nevoile personale,
- așteptările pe care le au în privința partenerului și a relației cu acesta.

Fiecare individ din societatea noastră, indiferent dacă este unul aflat chiar la începutul unei relații ori unul căsătorit de 40 de ani, aparține uneia dintre aceste trei categorii sau, mai rar, poate să prezinte o combinație de elemente aparținând ultimelor două categorii (anxios și evitant). Doar puțin peste 50% dintre indivizi sunt siguri, aproximativ 20% sunt anxioși, 25% sunt evitanți, iar restul de 3-5% aparțin celei de-a patra categorii – o categorie mai

Cum se formează stilurile de atașament?

Inițial, s-a sugerat că stilurile de atașament ale adulților ar fi cu precădere un produs al propriei educații. Ipoteza aceasta conducea la ideea că stilul de atașament din prezent este determinat de modul în care ați fost îngrijit în copilărie: dacă părinții au fost sensibili, disponibili și atenți, ar trebui să aveți un stil de atașament securizant; dacă atenția pe care v-au acordat-o a avut un caracter inconsecvent, atunci ar trebui să dezvoltați un stil de atașament anxios, iar dacă ei au fost distanți, rigizi și insensibili, ar trebui să dezvoltați un stil de atașament evitant. În prezent, știm că stilurile de atașament identificate la vârsta adultă sunt influențate de o diversitate de factori, unul dintre aceștia fiind într-adevăr modul în care părinții ne-au crescut și ne-au educat, dar știm, de asemenea, că există și alți factori relevanți, inclusiv experiențele de viață. Pentru mai multe amănunte, a se vedea capitolul 7.

puțin frecventă (combinația dintre anxios și evitant).

Cercetările asupra atașamentului la adulți s-au concretizat în sute de articole științifice și zeci de cărți care descriu în amănunt felul în care se comportă adulții în cadrul relațiilor cu persoanele apropiate. Aceste studii au confirmat, de nenumărate ori, existența acestor stiluri de atașament la adulți din diferite țări și aparținând unor culturi diverse.

Identificarea stilurilor de atașament este o modalitate sigură și ușoară de a înțelege și de a prezice comportamentul indivizilor în orice relație de cuplu. De fapt, unul dintre mesajele principale transmise de această teorie este acela că, în asemenea relații, suntem programați să acționăm într-o manieră *predeterminată*.

TAMARA ȘI GREG: O NOUĂ PERSPECTIVĂ

Am analizat din nou povestea prietenei noastre, Tamara, și de data aceasta am văzut-o dintr-o perspectivă complet nouă. Studiile privind atașamentul cuprindeau un prototip al lui Greg – care avea un stil de atașament evitant – descris cu precizie, până în cele mai mici detalii. Profilul acesta cuprindea modul în care gândea, cum se comporta și cum reacționa la lumea înconjurătoare. În descrierea acestui tip de comportament era anticipată tendința sa de a se îndepărta de Tamara, de a-i găsi vină din orice, de a stârni certuri care împiedicau progresul relației lor, precum și faptul că era greu, aproape imposibil pentru el, să rostească „Te iubesc". Ceea ce ni s-a părut interesant a fost faptul că rezultatele cercetărilor explicau cum, în ciuda dorinței sale de a se apropia de Tamara, el se simțea mereu obligat să o îndepărteze – nu fiindcă „n-ar fi ținut" la ea ori fiindcă ar fi considerat că nu este „destul de bună" pentru el (concluzia Tamarei). Dimpotrivă, comportamentul său de respingere era determinat de sentimentul că intimitatea și apropierea lor deveneau din ce în ce mai puternice.

S-a dovedit că nici comportamentul Tamarei nu era unul neobișnuit. Această teorie explica toate gândurile, comportamentele și reacțiile sale, tipice pentru o persoană cu un stil de atașament

anxios, iar descrierea era și de data aceasta cât se poate de precisă. Se anticipa faptul că ea se va crampona tot mai mult de relația lor, pe măsură ce partenerul său va încerca să se îndepărteze de ea; de asemenea, că nu va mai reuși să se concentreze la serviciu, că va fi mereu preocupată de relația lor și că va deveni extrem de sensibilă față de tot ceea ce făcea Greg. Teoria prezicea până și faptul că, deși va decide că trebuie să se despartă de el, Tamara nu va avea probabil niciodată curajul să facă acest lucru. Se demonstra de ce, în ciuda propriei judecăți și în ciuda tuturor sfaturilor primite de la prietenii apropiați, Tamara va face tot ce-i va sta în putință să rămână alături de Greg. Lucrul cel mai important pe care ni l-a relevat teoria mai sus amintită a fost motivul pentru care Tamara și Greg se înțelegeau atât de greu, în ciuda faptului că se iubeau cu adevărat. Este vorba despre faptul că ei foloseau limbaje diferite și că fiecare exacerba tendințele naturale ale celuilalt – în cazul ei, acelea de a căuta apropierea fizică și emoțională, iar în cazul lui, acelea de a prefera independența și de a evita intimitatea. Acuratețea cu care teoria aceasta descria cuplul ni s-a părut de-a dreptul stranie. Era ca și cum cercetătorii ar fi știut totul despre momentele de intimitate ale celor doi și le-ar fi cunoscut gândurile. Abordările psihologice sunt destul de vagi uneori, lăsând loc pentru diverse interpretări, dar teoria aceasta a reușit să ofere informații precise, susținute de dovezi clare despre o relație care la prima vedere părea absolut unică.

Deși nu este imposibil ca o persoană să-și schimbe stilul de atașament – în medie, una din patru persoane face acest lucru într-un interval de patru ani –, majoritatea oamenilor nu-și dau seama că se confruntă cu probleme de felul acesta și de aceea nici nu observă schimbările survenite în comportamentul lor (sau motivul pentru care acestea au apărut). N-ar fi grozav, ne-am gândit noi, dacă am putea să-i ajutăm pe acești oameni să dobândească un oarecare control asupra acestor schimbări care le transformă viața? Cât de bine le-ar prinde să poată acționa în mod conștient, străduindu-se să dobândească un stil de atașament mai securizant, în loc să lase totul la voia întâmplării!

Cunoașterea acestor trei stiluri de atașament ne-a deschis literalmente o nouă perspectivă; am descoperit că acest

comportament de atașament al adulților poate fi identificat pretutindeni. Am reușit să vedem într-o altă lumină propriul nostru comportament în cuplu și al celor din jurul nostru. Identificarea stilurilor de atașament ale pacienților, colegilor și prietenilor noștri ne-a permis să interpretăm relațiile lor cu totul altfel, iar acest lucru a conferit judecăților noastre mai multă claritate. Comportamentul lor nu ni s-a mai părut înșelător și complicat, ci mai degrabă previzibil în situațiile respective.

LEGĂTURI CU CARACTER EVOLUȚIONIST

Teoria atașamentului se întemeiază pe ideea că nevoia de a trăi într-o relație apropiată este imprimată în genele noastre. Spiritul genial de observație al lui John Bowlby i-a permis să înțeleagă faptul că suntem programați, ca specie, să alegem pe parcursul vieții câțiva indivizi anume care vor deveni persoanele cele mai importante pentru noi. Suntem învățați să depindem de persoana semnificativă din anturajul nostru încă de la naștere. Nevoia aceasta ne însoțește din pântecul mamei, până la moarte. Bowlby sugerează că, pe parcursul evoluției mane, selecția genetică a favorizat indivizi care au devenit atașați, deoarece acest comportament reprezenta un avantaj pentru supraviețuire. În timpurile preistorice, oamenii care se bizuiau doar pe ei înșiși și nu aveau pe nimeni alături care să-i protejeze erau victimele prădătorilor. Cei care au avut mereu în preajmă pe cineva care să le poarte de grijă au reușit să supraviețuiască și să le transmită urmașilor preferința pentru formarea unor astfel de legături apropiate. De fapt, nevoia de a fi lângă o anumită persoană este atât de importantă, încât creierul are un mecanism biologic responsabil pentru crearea și reglarea conexiunii cu figurile noastre de atașament (părinți, copii, parteneri de cuplu). Acest mecanism, numit *sistem de atașament*, este alcătuit din emoții și din comportamente prin care ne asigurăm de faptul că rămânem protejați și în siguranță, stând alături de cei dragi. Mecanismul explică de ce un copil despărțit de mama sa devine extrem de neliniștit, o caută cu înfrigurare sau plânge necontrolat

până când restabilește legătura cu ea. Aceste reacții sunt numite *comportament de protest* și îl manifestăm cu toții și la vârsta adultă. În epocile preistorice, prezența apropiată a unui partener era o chestiune de viață și de moarte, iar sistemul nostru de atașament a evoluat, marcând această proximitate ca fiind o necesitate absolută. Imaginați-vă că auziți la știri despre un avion prăbușit în Atlantic, în seara în care partenerul dumneavoastră călătorește de la New York la Londra. Senzația aceea de apăsare resimțită direct în stomac și isteria care o însoțește reprezintă activarea sistemului dumneavoastră de atașament. Apelurile telefonice disperate la aeroport ar fi comportamentul dumneavoastră de protest.

Un aspect extrem de important al evoluției este eterogenitatea. Oamenii sunt o specie foarte eterogenă, ei fiind foarte diverși ca înfățișare, atitudini și comportamente. Această calitate ne-a permis să ajungem atât de numeroși și datorită ei am devenit capabili să ne adaptăm în aproape orice nișă ecologică de pe pământ. Dacă am fi identici, atunci orice provocare din partea mediului ar putea să ne nimicească pe toți. Diversitatea noastră sporește șansele ca anumiți indivizi, prezentând anumite trăsături unice, să poată supraviețui atunci când alții nu pot. Stilul de atașament este asemenea tuturor caracteristicilor ființei umane. În ciuda faptului că noi toți resimțim nevoia fundamentală de a crea legături apropiate, *modul* în care formăm aceste legături variază. Într-un mediu extrem de periculos, nu ar fi avantajos să investim timp și energie doar într-o singură persoană, întrucât aceasta probabil nu va fi în preajma noastră pentru multă vreme; ar fi mai rezonabil să ne atașăm mai puțin și apoi să trecem mai departe (de aici, stilul de atașament evitant). Altă opțiune într-un mediu ostil ar fi aceea de a acționa exact invers, fiind extrem de insistenți și hipervigilenți, pentru a rămâne aproape de figura noastră de atașament (de aici, stilul de atașament anxios). Într-un mediu mai liniștit, legăturile intime formate prin investiția constantă într-o relație cu un anumit individ vor fi mai benefice atât pentru noi, cât și pentru urmașii noștri (de aici, stilul de atașament securizant).

Este adevărat că în societatea modernă noi nu suntem urmăriți de prădători, așa cum s-a întâmplat cu strămoșii noștri, dar în

termenii evoluției speciei, noi suntem doar la o fracțiune de secundă distanță de vechiul tipar. Creierul nostru emoțional este moștenit de la Homo sapiens, care a trăit într-o perioadă complet diferită, iar emoțiile noastre sunt programate să răspundă stilului său de viață și pericolelor pe care le înfrunta în vremea aceea. Sentimentele noastre și modul nostru de comportament în relațiile interpersonale din prezent nu se deosebesc foarte mult de acelea ale primilor noștri strămoși.

COMPORTAMENTUL DE PROTEST ÎN EPOCA DIGITALĂ

Înarmați cu noile informații privind implicațiile stilurilor de atașament în existența noastră de zi cu zi, am început să percepem cu totul altfel acțiunile oamenilor. Comportamentele pe care le atribuiam înainte trăsăturilor de personalitate ori acelea pe care le etichetasem ca fiind exagerate puteau fi înțelese acum cu precizie și claritate prin prisma teoriei atașamentului. Descoperirile noastre au pus într-o lumină complet nouă dificultățile pe care le întâmpina Tamara în încercarea sa de a se despărți de un iubit precum Greg, care o făcea să sufere. Nu era neapărat vorba despre slăbiciune, ci mai degrabă despre un instinct primar care o îndemna să păstreze relația cu această figură de atașament cu orice preț, instinct amplificat în mare măsură de un stil de atașament anxios.

Pentru Tamara, nevoia de a rămâne alături de Greg era declanșată la cel mai mic semn de pericol – că nu era lângă ea, că nu era afectuos ori că ar avea necazuri. În termenii evoluției, detașarea ar fi o alegere absolut nesăbuită în situații de felul acesta. Folosirea comportamentului de protest, cum ar fi încercarea de a-i stârni gelozia sau de a-i telefona în mod repetat, era explicabilă în acest context.

Un aspect care ne-a plăcut în mod special în legătură cu teoria atașamentului a fost faptul că aceasta era formulată pe baza trăsăturilor identificate la populație în general. Spre deosebire de alte ipoteze psihologice formulate pe baza cuplurilor care

se prezintă la terapie, această teorie se inspiră din experiențele tuturor – cei care au relații fericite și cei care suferă, cei care nu urmează niciodată un tratament și cei care solicită tratament. Acest lucru ne-a permis să aflăm nu numai ce merge „prost" în relații în general, ci și care sunt lucrurile care merg „bine", reușind astfel să identificăm și să evidențiem un întreg grup de indivizi care abia dacă erau menționați în majoritatea cărților dedicate relațiilor interumane. În plus, teoria aceasta nu etichetează comportamentele, împărțindu-le în sănătoase și nesănătoase. Niciunul dintre stilurile de atașament în sine nu este considerat „patologic". Dimpotrivă, comportamentele din cuplu care erau inițial considerate oarecum ciudate ori greșite sunt acum explicabile, previzibile și chiar predictibile. Rămâi alături de un om, deși acesta nu este sigur că te iubește? Este de înțeles. Spui că vrei să-l părăsești și câteva minute mai târziu te răzgândești și decizi că îți dorești cu disperare să rămâi? Și aceasta este de înțeles.

Se poate spune însă că asemenea comportamente sunt eficace ori că merită făcute? Aceasta este o altă chestiune. Persoanele cu un stil de atașament securizant știu să-și comunice așteptările și să răspundă în mod eficient nevoilor partenerului, *fără* să fie nevoie să apeleze la comportamente de protest. Pentru noi ceilalți, înțelegerea este doar începutul.

DE LA TEORIE LA PRACTICĂ – ELABORAREA DE INTERVENȚII SPECIFICE ÎN FUNCȚIE DE TIPUL DE ATAȘAMENT

Înțelegând faptul că oamenii se deosebesc foarte mult în ceea ce privește nevoia fiecăruia de intimitate și de apropiere și că aceste deosebiri conduc la conflicte, descoperirile în domeniul atașamentului la adulți ne-au oferit o modalitate nouă de a interpreta relațiile de cuplu. Deși aceste studii ne-au ajutat să *înțelegem* mai bine modul în care funcționează relațiile de cuplu, rămânea să aflăm cum putem să ne comportăm în mod adecvat. Teoria promitea o ameliorare a relațiilor intime dintre indivizi, dar

convertirea acesteia din date de laborator într-un ghid accesibil – pe care oamenii să îl poată aplica în viața de zi cu zi – nu exista. Considerând că am fi putut găsi un element esențial care să-i călăuzească pe oameni în crearea unor relații mai bune, am început să studiem în profunzime cele trei stiluri de atașament și modurile în care acestea interacționează în situații obișnuite.

Am început să intervievăm persoane din medii cât mai diverse; am intervievat colegi și pacienți, precum și nespecialiști de diverse vârste provenind din medii sociale diferite. Am scris rezumate ale istoricului lor relațional și ale experiențelor de cuplu pe care ni le-au relatat. Am observat îndeaproape evoluția unor cupluri. Am evaluat stilurile lor de atașament, analizându-le comentariile, atitudinile și comportamentele și uneori am oferit intervenții specifice, adecvate tipului de atașament identificat. Am dezvoltat o tehnică prin care i-am ajutat să identifice – într-un timp relativ scurt – tipul de atașament al unei persoane. I-am învățat cum pot să-și folosească instinctele de atașament, în loc să le reprime, pentru a reuși nu numai să evite relațiile nesănătoase, ci și să descopere „perlele" ascunse care merită cultivate – și a funcționat!

Am descoperit că, spre deosebire de alte intervenții din domeniul interrelațional care se concentrează cu precădere asupra persoanelor singure sau asupra cuplurilor, teoria atașamentului se poate aplica tuturor tipurilor de relații de cuplu, permițând dezvoltarea unor aplicații utile pentru persoane aflate în *toate* etapele vieții lor de cuplu. Există aplicații specifice pentru persoanele care se află în etapa întâlnirilor, pentru acelea care sunt la începutul stabilirii unei relații și pentru acelea angajate în relații de lungă durată, pentru persoane care au trecut printr-o despărțire ori pentru cele care plâng pierderea partenerului de viață. Elementul comun este acela că teoria atașamentului poate fi folosită cu mult succes în toate aceste situații și îi poate călăuzi pe indivizi pe tot parcursul vieții, ajutându-i să-și îmbunătățească relațiile cu cei dragi.

PUNEREA ÎN APLICARE A INFORMAȚIILOR

După un timp, jargonul folosit de noi în descrierea relațiilor de atașament a fost complet însușit de cei din jur. Îi auzeam în ședința de terapie sau în timpul cinei spunând „Nu pot să ies cu el, este în mod clar o persoană evitantă" sau „Știi cât de anxioasă sunt. O relație pasageră este ultimul lucru de care aș avea nevoie." Și când te gândești că până nu demult nici nu știau de existența celor trei stiluri de atașament!

Tamara a învățat, desigur, tot ceea se putea în legătură cu teoria atașamentului și cu noile noastre descoperiri – ea aducea în discuție acest subiect aproape de fiecare dată când ne întâlneam. Până la urmă, reușise să-și adune puterile și să întrerupă cu totul relațiile deja deteriorate cu Greg. La scurt timp, a început să aibă întâlniri cu adevărat. Înarmată cu noul său bagaj de cunoștințe în domeniul atașamentului, Tamara era în stare acum să-i îndepărteze cu eleganță pe pretendenții care aveau un stil de atașament evitant, despre care știa acum că nu sunt potriviți pentru ea. Indivizii pentru care altădată ar fi petrecut zile întregi frământându-se – analizând ceea ce gândeau, întrebându-se dacă o vor suna sau nu – erau dați la o parte fără niciun efort. În schimb, gândurile Tamarei se concentrau asupra altui aspect – ea evalua măsura în care persoanele noi pe care le întâlnea erau în stare să-i ofere căldura și tandrețea de care ea avea nevoie.

În cele din urmă, Tamara l-a cunoscut pe Tom, un bărbat care în mod clar era sigur de sine, iar relația lor a evoluat atât de firesc, încât aproape că ea nici nu mai discuta despre acest lucru. Nu pentru că n-ar fi dorit să ne împărtășească detalii intime, ci pentru că pur și simplu își găsise un sprijin sigur și nu existau crize sau drame despre care să ne vorbească. Majoritatea conversațiilor noastre erau acum despre distracțiile lor împreună, despre planurile comune de viitor sau despre cariera ei care evolua din nou în mod spectaculos.

PASUL URMĂTOR

Cartea aceasta este rezultatul transpunerii în practică a cercetărilor dedicate atașamentului. Ne exprimăm speranța că dumneavoastră, asemenea numeroșilor noștri prieteni, colegi și pacienți o veți folosi pentru a vă ajuta să luați decizii mai bune în viață. În capitolele următoare, veți afla mai multe despre fiecare dintre cele trei stiluri de atașament și despre modurile în care acestea vă influențează comportamentul și atitudinile în situații de cuplu. Eșecurile din trecut vor fi văzute într-o lumină nouă, iar motivele personale – precum și motivele celorlalți – vor deveni mai clare. Veți înțelege mai bine care sunt nevoile dumneavoastră și ce fel de partener trebuie să vă alegeți pentru a avea o relație fericită. Dacă sunteți deja într-o relație cu un partener al cărui stil de atașament se află în contradicție cu propriul dumneavoastră stil de atașament, veți afla din ce cauză gândiți și acționați fiecare în felul respectiv și veți învăța strategii pentru a vă îmbunătăți nivelul de satisfacție. În orice caz, veți începe să vă dați seama de schimbare – o schimbare în bine, fără îndoială.

2.

Dependența nu este un cuvânt rușinos

Acum câțiva ani, un reality show TV avea ca protagoniști cupluri care concurau în diverse locuri din lume și care trebuiau să îndeplinească numeroase sarcini dificile. Karen și Tim erau cuplul preferat: amândoi erau frumoși, sexy, inteligenți și av au cariere de succes. În fața provocărilor de tot felul, au ieșit la iveală amănunte intime legate de relația lor: Karen dorea să se căsătorească, dar Tim era reticent. El își prețuia mult independența, iar ea dorea să-l aibă mai aproape. În momentele tensionate din timpul întrecerii și deseori după un conflict între ei doi, Karen simțea nevoia ca el s-o țină de mână. Tim se manifesta destul de reținut, i se părea că apropierea este prea mare și, în plus, nu era dispus să cedeze oricărei toane de-a ei.

La ultimul episod din programul TV, Tim și Karen erau în fruntea cursei. Erau aproape de câștigarea premiului cel mare, dar au fost învinși chiar la final. În interviul care a urmat, au fost întrebați dacă, privind retrospectiv, s-ar fi comportat diferit. Karen a spus: „Cred că am pierdut fiindcă eu am fost prea dependentă din punct de vedere emoțional. Îmi dau seama acum că am avut un comportament puțin cam exagerat. De multe ori i-am cerut lui Tim să mă țină de mână în timpul concursului. Nu știu de ce a fost atât de important pentru mine acest lucru. Dar am învățat din această experiență și am decis că nu trebuie să mai fiu așa. De ce a

trebuit să-l țin de mână atât de mult? A fost o prostie. Ar fi trebuit să-mi păstrez calmul, fără să am nevoie de gestul acesta din partea lui." Tim a vorbit foarte puțin: „Cursa nu s-a asemănat deloc cu ceea ce se petrece în realitate. A fost cea mai intensă experiență pe care am trăit-o. Pe parcursul ei nici măcar nu am avut timp să ne enervăm unul pe celălalt. Am trecut rapid de la o sarcină la alta."

Amândoi au omis să menționeze un aspect important: Tim a intrat în panică înainte de proba de bungee-jumping în tandem și aproape a renunțat la cursă. În ciuda încurajărilor lui Karen, care încerca să-l liniștească spunându-i că vor sări împreună, el a refuzat să sară. La un moment dat, și-a dat jos echipamentul și a început să se îndepărteze. În cele din urmă, a reușit să-și facă curaj și a acceptat provocarea. Din cauza acelei ezitări au pierdut locul întâi.

Teoria atașamentului ne învață că presupunerea fundamentală a lui Karen, aceea că poate și trebuie să-și controleze nevoile emoționale și că se poate liniști singură în momentele de stres puternic, este complet greșită. Ea a presupus că nevoia sa exagerată de sprijin emoțional a constituit adevărata problemă. Însă rezultatele cercetărilor susțin contrariul. Inițierea comportamentului de atașament este semnul că în acel moment creierul nostru se activează pentru a găsi sprijinul în partenerul nostru, asigurând proximitatea psihologică și fizică a acestuia. Dacă partenerul nostru nu reușește să ne liniștească, noi suntem programați să ne continuăm încercările de apropiere, până când el va face acest lucru. Dacă Tim și Karen ar fi înțeles acest lucru, ea nu s-ar fi simțit jenată de faptul că simțea nevoia să îl țină de mână în timp ce se confruntau cu stresul unei întreceri filmate de televiziunea națională. Tim ar fi știut că gestul simplu de a o ține pe Karen de mână le-ar fi adus avantajul de care aveau nevoie pentru a câștiga. Într-adevăr, dacă ar fi știut acest lucru și dacă ar fi răspuns mai devreme nevoii emoționale a lui Karen, nu ar mai fi pierdut timp „stingând conflictele" cauzate de supărarea ei și mai mare de după aceea – poate că ar fi luat-o de mână imediat când observa că ea începe să devină neliniștită, fără să mai aștepte să i se ceară acest lucru. Mai mult decât atât, dacă Tim ar fi fost dispus să accepte mai ușor sprijinul lui Karen, probabil că ar fi sărit mai devreme.

Principiile atașamentului ne învață că, pentru majoritatea indivizilor, dependența emoțională este pe măsura nevoilor care nu au fost satisfăcute. De obicei, atunci când nevoile emoționale primesc răspunsul așteptat, și este cu atât mai bine cu cât se întâmplă mai devreme acest lucru, ei își îndreaptă atenția spre exterior. În literatura de specialitate, acesta este numit „paradoxul dependenței": cu cât este mai eficientă dependența oamenilor unii de ceilalți, cu atât ei devin mai îndrăzneți și mai independenți. Karen și Tim nu au știut cum să folosească legătura lor emoțională în propriul avantaj pentru câștigarea cursei.

AM PROGRESAT MULT (DAR NU SUFICIENT)

Autoînvinovățirea lui Karen care a susținut că a fost prea dependentă emoțional și faptul că Tim a ignorat rolul său în relația de atașament nu sunt surprinzătoare și aceste lucruri nu s-au întâmplat din vina lor. La urma urmei, trăim într-o cultură care disprețuiește nevoile fundamentale de intimitate, de apropiere și mai ales dependența emoțională, glorificând independența. Avem tendința să acceptăm atitudinea aceasta, considerând-o validă, iar acest lucru este în detrimentul nostru.

Convingerea greșită potrivit căreia toți trebuie să fim independenți din punct de vedere emoțional nu este nouă. Nu cu mult timp în urmă, în societatea occidentală, oamenii credeau că este mai bine pentru copii și că aceștia ar fi mai fericiți, dacă sunt lăsați de capul lor, să învețe să se liniștească singuri, fără nicio intervenție din exterior. Apoi, a apărut teoria atașamentului și a schimbat complet aceste atitudini – cel puțin față de copii. În anii 1940, experții preveneau asupra faptului că gesturile de alint, „răsfățul", îi determină pe copii să devină dependenți emoțional și nesiguri, iar acești copii vor ajunge niște adulți inadaptați, suferind de probleme de natură emoțională. Părinții au fost îndemnați să nu-i copleșească pe copii cu prea multă atenție, să-i lase să plângă – uneori ore în șir – și să-i obișnuiască să mănânce după un orar strict. Copiii internați erau izolați de părinți, iar vizitatorii erau despărțiți

de ei printr-un geam de sticlă. Asistenții sociali îi luau pe copii de acasă și îi internau în cămine, la cel mai mic semn că ar exista o problemă de comportament.

Convingerea generală era aceea că trebuie menținută distanța cuvenită între părinți și copii și că afecțiunea fizică trebuie oferită cu multă moderație. În volumul *Psychological Care of Infant and Child*, o carte de educație parentală populară în anii '20, John Broadus Watson avertiza asupra pericolelor pe care le reprezintă „dragostea maternă excesivă"; el a dedicat această carte *„primei mame care va crește un copil fericit"*. Acest copil ar fi – conform profilului creionat de către autor – autonom, neînfricat, încrezător în propriile forțe, adaptabil, capabil să rezolve probleme, un copil care nu plânge decât atunci când este vătămat fizic, care este complet absorbit de jocul ori de activitățile sale și care nu se atașează prea mult de vreun loc ori de vreo persoană anume.

Înainte de studiile inovatoare realizate de Mary Ainsworth și de John Bowlby, fondatorii teoriei atașamentului din anii cincizeci și șaizeci, psihologii nu apreciau deloc importanța legăturii dintre părinte și copil. Atașamentul copilului față de mamă era considerat un rezultat al faptului că ea îi oferea hrană și îngrijire; copilul învăța să asocieze mama cu hrana și de aceea căuta să-i fie aproape. Dar Bowlby a observat că existau copii ale căror nevoi de hrană erau asigurate, dar cărora le lipsea o figură de atașament (ca de exemplu aceia crescuți în orfelinate ori strămutați în timpul celui de-al Doilea Război Mondial) și care nu reușeau să se dezvolte normal. Dezvoltarea lor fizică, intelectuală, emoțională și socială era întârziată. Studiile lui Ainsworth și Bowlby au arătat în mod clar faptul că legătura dintre bebeluș și persoana care îl îngrijește este esențială pentru supraviețuirea copilului, așa cum sunt hrana și apa.

NEVOILE DE ATAȘAMENT: ELE NU SUNT PREZENTE DOAR LA COPII

Bowlby a susținut întotdeauna faptul că atașamentul este parte integrantă a comportamentului uman pe *tot* parcursul vieții.

Atunci când Mary Main a constatat că și adulții pot fi împărțiți în categorii de atașament în funcție de modul în care își reamintesc relațiile avute în copilărie cu personale care i-au îngrijit, fapt care, ulterior, influențează comportamentul lor ca părinți. Cindy Hazan și Phillip Shaver, în mod independent de cercetările efectuate de către Mary Main, au constatat că adulții au stiluri de atașament diferite și în contextul relațiilor de cuplu. Inițial, au făcut această descoperire prin publicarea unui „chestionar despre iubire" în ziarul *Rocky Mountain News*. În chestionar, voluntarii erau rugați să aleagă una din trei afirmații, cea care descria cel mai bine sentimentele și atitudinile lor în cadrul relațiilor de cuplu. Cele trei afirmații corespundeau celor trei stiluri de atașament și sunt următoarele:

- Îmi este destul de ușor să mă apropii de alții și mă simt confortabil atunci când depind de ei și când ei depind de mine. Nu mă îngrijorez prea des în legătură cu faptul că voi fi părăsit ori că cineva se va apropia de mine prea mult. (Evaluare a stilului de atașament securizant)
- Mă simt puțin stânjenit în relațiile apropiate cu ceilalți; îmi este greu să le acord încredere totală și să accept să depind de ei. Am emoții atunci când cineva se apropie de mine prea mult și deseori persoana iubită ar dori să fiu mai cald și mai apropiat decât pot eu să fiu. (Evaluare a stilului de comportament evitant)
- Cred că oamenii ezită să se apropie de mine atât de mult pe cât mi-ar plăcea. Mă îngrijorez deseori gândindu-mă că partenerul meu nu mă iubește cu adevărat ori că nu va dori să rămână alături de mine. Aș vrea să existe o comuniune totală între noi, iar dorința aceasta îi sperie uneori pe ceilalți. (Evaluare a stilului de atașament anxios)

În mod surprinzător, rezultatele au prezentat o distribuție similară a stilurilor de atașament la adulți și la copii. Și în acest caz, majoritatea respondenților aparțineau categoriei „securizant", iar respondenții rămași erau împărțiți în celelalte două grupe – anxios și evitant. Cercetătorii au descoperit de asemenea faptul că fiecare

stil corespundea unui set unic și foarte distinct de convingeri și atitudini privind propria persoană, privind partenerii, relațiile și intimitatea în general.

Cercetările ulterioare întreprinse de Hazan și Shaver au coroborat aceste descoperiri. A devenit evident faptul că, așa cum a presupus Bowlby, atașamentul continuă să joace un rol important pe tot parcursul vieții noastre. Deosebirea constă doar în faptul că adulții sunt capabili de un nivel mai ridicat de abstractizare și, astfel, nevoia noastră de a simți prezența fizică permanentă a partenerului poate fi înlocuită temporar de certitudinea că acesta este disponibil pentru noi din punct de vedere psihologic și emoțional. Dar concluzia este aceea că nevoia de legături intime și nevoia de a ne asigura de disponibilitatea partenerului nostru continuă să joace un rol important pe tot parcursul vieții noastre.

Din păcate, așa cum importanța legăturii părinte-copil a fost ignorată în trecut, la fel se întâmplă în zilele noastre, când se subapreciază semnificația atașamentului persoanei adulte. În rândul adulților, convingerea predominantă este aceea că prea multă dependență într-o relație nu este bună.

MITUL CODEPENDENȚEI

Curentul care susține codependența, împreună cu alte abordări populare din domeniul dezvoltării personale descriu relațiile într-un mod extrem de asemănător cu acela al ideilor promovate în prima jumătate a secolului al XX-lea privind legătura care trebuie statornicită între copil și părinte (vă amintiți „copilul fericit", liber de atașamente inutile?). Experții de azi oferă sfaturi de felul acesta: fericirea proprie trebuie să vină dinlăuntrul tău, nu trebuie să depindă de iubitul tău ori de partenerul tău. Starea ta de bine nu este responsabilitatea lor, așa cum nici tu nu ești responsabil pentru starea lor de bine. Fiecare individ trebuie să-și poarte singur de grijă. În plus, trebuie să înveți să nu permiți ca pacea ta interioară să fie tulburată de persoana cea mai apropiată ție. Dacă partenerul tău acționează într-un mod care îți subminează sentimentul de

siguranță, trebuie să fii în stare să te detașezi emoțional de situația respectivă, „să te concentrezi asupra proprie persoane" și să-ți păstrezi echilibrul interior. Dacă nu reușești, s-ar putea să fie ceva în neregulă cu tine. Poate că te-ai implicat prea mult în această relație ori poate că ești „codependent" și atunci va trebui să înveți să trasezi mai bine anumite „limite".

Premiza fundamentală pe care se întemeiază acest punct de vedere este aceea că relația ideală este cea stabilită între două persoane independente și sigure de sine, conviețuind ca doi adulți care se respectă reciproc, păstrând în același timp niște limite clar definite. Dacă dezvolți o dependență puternică de partenerul tău, înseamnă că prezinți un deficit anume și ești sfătuit să încerci să te schimbi, pentru a dobândi o personalitate mai „distinctă" și pentru a dezvolta o „percepție de sine mai accentuată". Cel mai rău caz este acela în care vei ajunge să simți *nevoia* să fii aproape de partenerul tău, ceea ce ar fi echivalent cu „dependența" de acesta; iar dependența, după cum știm, este periculoasă.

Deși îndrumările oferite de teoria codependenței rămân extrem de utile atunci când ne confruntăm cu situații în care unii membri ai familiei suferă de dependența de droguri ori de alcoolism (acesta fiind obiectivul inițial al teoriei), ele pot fi înșelătoare și chiar periculoase atunci când se aplică fără discernământ, în toate tipurile de relații. Karen, pe care am întâlnit-o mai devreme ca participantă la o întrecere televizată, a fost influențată de aceste școli de gândire. Dar biologia ne spune cu totul altceva.

ADEVĂRUL BIOLOGIC

Numeroase studii arată că după ce devenim atașați de cineva, formăm împreună o unitate fiziologică. Partenerul nostru ne reglează tensiunea arterială, ritmul cardiac, ritmul respirației și nivelul hormonilor în sânge. Nu mai suntem entități separate. Importanța pe care majoritatea abordărilor psihologice în domeniul relațiilor dintre adulți, larg cunoscute în momentul de față, o acordă diferențierii, nu se susține din perspectivă biologică. Dependența

este un fapt; nu este o alegere ori o preferință.

Un studiu realizat de James Coan este extrem de relevant în acest context. Dr. James Coan este directorul Laboratorului de Neuroștiințe Afective al Universității Virginia. El cercetează mecanismele prin care relațiile sociale apropiate și rețelele sociale mai largi reglează reacțiile noastre emoționale. În studiul amintit, realizat în colaborare cu Richard Davidson și Hillary Schaefer, el a folosit tehnica imagistică prin rezonanță magnetică nucleară funcțională (RMNf) pentru a scana creierul unor femei căsătorite. În timp ce se realiza această scanare, Dr. Coan și colegii săi simulau o situație stresantă, comunicându-le subiecților că urmează să li se administreze un șoc electric ușor.

În mod normal, în condiții de stres, hipotalamusul se activează. Și într-adevăr, acest lucru s-a întâmplat și în experimentul cu femeile care așteptau un șoc electric, atunci când au fost singure – zona corespunzătoare hipotalamusului s-a luminat. Apoi au testat femeile care țineau de mână o persoană străină, în vreme ce așteptau. De data aceasta scanările au indicat o activitate oarecum redusă a hipotalamusului. Dar ce s-a întâmplat când femeile și-au ținut soțul de mână? Scăderea intensității luminii a fost mult mai dramatică – stresul a fost abia perceptibil. Mai mult decât atât, femeile care au beneficiat cel mai mult de acest gest al soțului au fost și cele care au raportat cel mai înalt nivel al satisfacției maritale – dar vom reveni mai târziu asupra acestui aspect.

Studiul demonstrează faptul că atunci când două persoane formează o relație intimă, ele își reglează reciproc starea de bine emoțională și psihologică. Apropierea fizică și disponibilitatea influențează răspunsul la stres. Cum putem să menținem un nivel ridicat de diferențiere între noi și partenerii noștri, dacă mecanismele noastre biologice sunt influențate de ei într-o măsură atât de mare?

Se pare că tânăra din exemplul nostru, Karen, a înțeles instinctiv efectul vindecător al mâinii partenerului său în condiții de stres. Din păcate, mai târziu s-a lăsat influențată de niște convingeri greșite, frecvent întâlnite, și a considerat acest instinct ca fiind o slăbiciune, un lucru de care i-a fost rușine.

„PARADOXUL DEPENDENȚEI"

Cu mult timp înainte de dezvoltarea tehnologiei neuroimagisticii, John Bowlby a înțeles că nevoia noastră de a ne împărți viața cu cineva este parte a alcătuirii noastre genetice și nu are nimic de-a face cu măsura în care ne iubim pe noi înșine ori în care ne simțim împliniți ca indivizi. El a descoperit că, după ce alegem o persoană specială pentru noi, se pun în mișcare niște forțe puternice, deseori incontrolabile. Apar noi pattern-uri de comportament, *indiferent* de cât de independenți am fi și *în ciuda* voinței noastre conștiente. După ce ne-am ales un partener, nu se mai pune problema dacă dependența există sau nu. *Ea există întotdeauna.* O coexistență elegantă, lipsită de senzația inconfortabilă de vulnerabilitate și de teama pierderii partenerului ar fi preferabilă, dar noi nu suntem alcătuiți așa din punct de vedere biologic. Evoluția a demonstrat faptul că un cuplu uman care a devenit o unitate fiziologică prezintă un avantaj puternic pentru a supraviețui, ceea ce înseamnă că dacă ea reacționează, atunci și eu reacționez sau dacă el este supărat, și eu sunt neliniștită. El sau ea este parte din mine, iar aceasta înseamnă că voi face orice ca să-l salvez ori s-o salvez; un interes personal atât de puternic pentru cel de alături reprezintă un avantaj extrem de important pentru supraviețuirea amândurora.

În ciuda modalităților diverse în care indivizi cu stiluri diferite de atașament învață să gestioneze aceste puternice forțe – tipurile securizant și anxios le acceptă, în vreme ce tipul evitant încearcă să le reprime –, toate cele trei stiluri de atașament sunt programate pentru a facilita legătura cu persoana aleasă. De fapt, în capitolul 6 sunt descrise o serie de experimente care demonstrează că indivizii evitanți au aceleași nevoi de atașament, însă și le reprimă.

...

Oare aceasta înseamnă că pentru a fi fericiți într-o relație trebuie să fim mereu lipiți de partenerul nostru ori să renunțăm la alte aspecte ale vieții noastre, cum ar fi cariera ori prietenii? În mod paradoxal, lucrurile stau exact invers! Se pare că abilitatea noastră

de a ieși singuri în lume se întemeiază deseori pe convingerea că există alături de noi cineva pe care putem să ne bizuim – acesta este „paradoxul dependenței". Logica acestui paradox este greu de urmărit la început. Cum putem fi mai independenți în acțiunile noastre, fiind profund dependenți de altcineva? Dacă ar fi să descriem într-o singură frază premiza fundamentală a atașamentului adulților, aceasta ar fi: Dacă vrei să devii independent și fericit, găsește întâi persoana potrivită pe care poți conta și pornește la drum alături de ea. Dacă înțelegeți acest lucru, ați înțeles esența teoriei atașamentului. Pentru a ilustra acest principiu, să revenim puțin la copilărie, acolo unde începe atașamentul. Întrucât stilurile de atașament la adulți și la copii nu sunt unul și același lucru, nimic nu demonstrează mai convingător ideea noastră decât ceea ce este cunoscut în domeniu ca fiind testul confruntării cu o situație nefamiliară (*strange situation test*).

TESTUL *SITUAȚIE NEFAMILIARĂ*

Sarah și fiica ei, Kimmy, în vârstă de un an, intră într-o încăpere plină cu jucării. O tânără membră a echipei de cercetare așteaptă în aceeași încăpere și schimbă câteva cuvinte cu ele. Kimmy începe să exploreze acest paradis al jucăriilor nou descoperit – merge în patru labe, ia jucării, le aruncă, încearcă să vadă dacă scot vreun sunet, dacă se rostogolesc ori dacă încep să lumineze și, din când în când, aruncă câte o privire către mama ei.

Apoi, mama lui Kimmy este îndrumată să părăsească încăperea; ea se ridică și pășește încet afară. În clipa în care Kimmy observă ce s-a întâmplat, devine neliniștită. Se îndreaptă plângând spre ușă, cât poate de repede. Își strigă mama și lovește în ușă. Asistenta de cercetare care participă la test încearcă să-i distragă atenția, arătându-i o cutie plină cu cuburi colorate, dar acest lucru o agită și mai mult pe Kimmy, care îi aruncă asistentei un cub în față.

Când, după scurt timp, mama se întoarce, Kimmy se repede spre ea mergând de-a bușilea și ridică mâinile, cerând să fie luată în brațe. Ele se îmbrățișează și Sarah își liniștește cu calm fiica.

Kimmy își strânge mama în brațe și se oprește din plâns. După ce se liniștește, Kimmy își îndreaptă din nou atenția către jucării și își reia jocul.

Experimentul la care au participat Sarah și Kimmy este probabil cel mai important studiu în domeniul teroriei atașamentului – testul denumit *situație nefamiliară* (versiunea descrisă aici este una prescurtată). Mary Ainsworth a fost fascinată de modul în care impulsul copiilor de a explora – abilitatea lor de a se juca și de a învăța – poate fi stimulat sau înăbușit de prezența sau de plecarea mamei.

Ea a descoperit că pentru un copil este suficient să aibă alături o figură de atașament pentru a putea pătrunde fără teamă într-un mediu necunoscut și pentru a-l explora. Această prezență este denumită *bază de siguranță*. Este vorba despre certitudinea pe care o ai că ești susținut de cineva care te sprijină întotdeauna, cineva pe care te poți baza, în care ai absolută încredere și la care poți apela ori de câte ori ai nevoie. O bază de siguranță este indispensabilă pentru dezvoltarea abilității copilului de a explora, de a evolua și de a învăța.

O BAZĂ DE SIGURANȚĂ PENTRU ADULȚI

Ca adulți, nu ne mai jucăm cu jucării, dar trebuie să ieșim în lume și să ne confruntăm cu situații noi și provocări dificile. Dorim să funcționăm cât mai bine la serviciu, să fim inspirați și relaxați în activitățile preferate și să avem disponibilitatea afectivă necesară în relațiile cu copiii și cu partenerii noștri. Dacă ne simțim în siguranță, așa cum se simțea fetița din testul „o situație nefamiliară" atunci când mama era lângă ea, putem cuceri lumea. Putem să ne asumăm riscuri, suntem creativi, ne realizăm visele. Ce se întâmplă dacă acest sentiment de siguranță ne lipsește? Dacă nu suntem siguri de faptul că persoana cea mai apropiată nouă, persoana iubită, crede cu adevărat în noi, ne sprijină și va fi alături de noi de fiecare dată când vom avea nevoie, atunci ne va fi mult mai greu să rămânem activi și concentrați asupra obiectivelor esențiale ale vieții noastre. Așa cum

s-a întâmplat în testul amintit, atunci când partenerii noştri sunt oameni în care avem încredere, care ne inspiră siguranţă şi, mai ales, care ştiu cum să ne liniştească atunci când ne este greu, putem să ne îndreptăm atenţia asupra tuturor celorlalte aspecte ale vieţii care dau sens existenţei noastre.

Brooke Feeney, director al Laboratorului pentru studiul relaţiilor interpersonale din cadrul Universităţii Carnegie Mellon, ilustrează modul în care funcţionează o bază de siguranţă în relaţiile dintre adulţi. Dr. Feeney studiază cu precădere modul în care partenerii primesc şi îşi oferă sprijin unul celuilalt, precum şi factorii care determină calitatea sprijinului respectiv. Într-unul dintre studiile sale, dr. Feeney a rugat partenerii să discute între ei, în laborator, despre obiectivele personale şi despre şansele pe care le întrevăd pentru realizarea acestora. Atunci când participanţii au simţit că partenerul le susţine obiectivele, ei au raportat, după conversaţie, o creştere a stimei de sine şi o ameliorare a dispoziţiei afective. De asemenea, după încheierea conversaţiei, ei au estimat că există o probabilitate mai mare de a-şi îndeplini obiectivele, comparativ cu estimarea avută înaintea conversaţiei. Participanţii care au simţit că partenerul este mai intruziv şi/ sau nu îi susţine suficient, au fost mai puţin dispuşi să vorbească despre obiectivele lor, nu au explorat cu încredere modalităţile prin care obiectivele respective puteau fi atinse şi au manifestat tendinţa de a le diminua importanţa pe parcursul discuţiei.

Revenim la Karen şi Tim, cuplul din reality show-ul amintit anterior: în multe privinţe, experienţa trăită de Karen şi Tim este, pentru un cuplu adult, similară testului situaţiei nefamiliare în cazul copiilor. La fel cum Karen a simţit nevoia ca Tim să o ţină de mână pentru a avea curaj, iar Tim şi-a adunat forţele atunci când a primit asigurări din partea lui Karen, tot aşa Kimmy a avut nevoie de prezenţa mamei ei. Karen a manifestat un comportament de protest (refuzând să continue, până când el a luat-o de mână), la fel cum a făcut Kimmy, atunci când şi-a strigat mama. Amândouă au avut nevoie să fie liniştite de figurile lor de ataşament, înainte de a se putea concentra asupra altor sarcini. Abia după ce baza lor de siguranţă a fost restabilită, ele au putut să-şi reia celelalte activităţi.

CUM GĂSIM PERSOANA POTRIVITĂ PE CARE SĂ NE PUTEM BIZUI

Ce se întâmplă atunci când persoana pe care ne bazăm cel mai mult – şi de care depindem din punct de vedere fizic şi emoţional – nu-şi îndeplineşte rolul de figură de ataşament? La urma urmei, creierul nostru îi încredinţează partenerului nostru sarcina de a fi baza noastră de siguranţă, persoana pe care o folosim ca sprijin emoţional şi refugiu sigur şi la care apelăm atunci când avem nevoie. Suntem programaţi să căutăm disponibilitatea sa emoţională. Dar dacă această persoană nu este mereu disponibilă? În experimentul realizat cu ajutorul RMN de către Coan, am văzut cum contactul fizic cu partenerul de viaţă poate reduce anxietatea într-o situaţie stresantă şi că persoanele care au beneficiat cel mai mult de sprijinul partenerului au raportat nivelurile cele mai înalte de satisfacţie în relaţia lor.

Alte experimente au oferit rezultate şi mai complexe. Brian Becker, psihiatru şi cercetător la Universitatea din Toronto, studiază aspectele psihiatrice ale bolilor cardiace şi ale hipertensiunii, în special modul în care neînţelegerile maritale şi stresul de la serviciu afectează presiunea sanguină. Într-unul dintre studiile sale, dr. Baker a descoperit că dacă ai o formă uşoară de hipertensiune, o relaţie maritală satisfăcătoare îţi face bine; compania partenerului este benefică, ea contribuind la scăderea tensiunii la niveluri mai apropiate de cele normale. Pe de altă parte, dacă nu eşti satisfăcut de căsnicie, contactul cu partenerul va determina creşterea tensiunii sanguine şi aceasta va rămâne la un nivel ridicat, câtă vreme rămâi în preajma sa! Implicaţiile acestui studiu sunt profunde: atunci când partenerul nostru nu este în măsură să răspundă nevoilor noastre fundamentale de ataşament, avem o senzaţie permanentă de nelinişte şi de tensiune care ne expune mai mult la diverse afecţiuni. Când suntem într-o relaţie de cuplu cu o persoană care nu ne oferă o bază de siguranţă solidă, ne este afectată nu doar starea emoţională de bine, ci şi sănătatea fizică.

Prin urmare, se pare că partenerii noştri ne influenţează puternic abilitatea de a ne dezvolta sănătos. Nu există nicio îndoială în această privinţă. Ei influenţează modul în care ne *percepem* ca indivizi, dar

și nivelul de *încredere* în noi înșine, precum și disponibilitatea de a încerca să ne realizăm visele și aspirațiile. Dacă avem un partener care răspunde nevoilor noastre intrinsece de atașament și care se simte confortabil având rolul de bază de siguranță, de refugiu sigur, acest lucru ne poate ajuta să rămânem sănătoși din punct de vedere fizic și emoțional și să trăim mai mult. Dacă avem un partener care nu este mereu disponibil sau care nu ne sprijină în mod constant, vom trăi o experiență demoralizantă și cu adevărat debilitantă, care poate literalmente să ne împiedice evoluția și să ne distrugă sănătatea. În continuare, cartea de față abordează modalitățile prin care putem încerca să găsim un partener care să devină baza noastră de siguranță, prin care dumneavoastră puteți deveni un astfel de partener și căile de urmat pentru a-l ajuta pe partenerul pe care îl aveți deja să-și asume acest rol care vă va schimba viața amândurora.

CUM PUTEȚI FOLOSI INFORMAȚIILE DIN ACEASTĂ CARTE

Cum vă poate îndruma cartea aceasta să căutați iubirea exact acolo unde trebuie și să vă îmbunătățiți relațiile existente?

După introducere, vă invităm să începeți „lucrul" cu identificarea propriului stil de atașament. Aceasta vă va permite să vă configurați cu precizie „ADN-ul" relațional unic ori stilul de atașament. Apoi, veți învăța să identificați stilurile de atașament ale celor din jur. Acestea sunt capitole cheie; ele reprezintă primii pași în înțelegerea nevoilor *dumneavoastră* specifice în cadrul unei relații și vă ajută să identificați persoanele capabile (sau incapabile) să răspundă acestor nevoi. Noi vă vom îndruma pas cu pas pe parcursul acestui proces și apoi vă oferim o șansă de a exersa noile abilități.

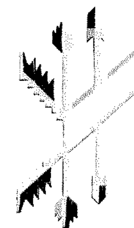
Secțiunea următoare analizează în mod amănunțit fiecare stil de atașament. Veți începe să cunoașteți mai îndeaproape mecanismele intime ale fiecărui stil de atașament. Aceste capitole vor constitui probabil o adevărată revelație pentru dumneavoastră, întrucât vă vor permite să vedeți propriile experiențe de cuplu și experiențele celor din jur într-o nouă lumină.

Partea a treia vine cu un semn mare de avertisment. Veți afla care este prețul emoțional care trebuie plătit atunci când intri în relație cu o persoană care are nevoi de intimitate complet diferite de ale dumneavoastră. Aici descriem problemele specifice capcanei de tip anxios-evitant. Dacă vă găsiți deja într-o astfel de relație și doriți să o faceți să funcționeze, această secțiune vă oferă îndrumări pentru a realiza acest lucru. Cunoașterea nevoilor și a vulnerabilităților specifice fiecărui stil de atașament (cel propriu și cel al partenerului) și implementarea intervențiilor specifice, adaptate special pentru a aborda relația de tip anxios-evitant, vă vor permite să aduceți relația la un nivel mai ridicat de siguranță. Dacă vă decideți să renunțați la relație, vom discuta despre obstacolele cu care vă veți confrunta și care ar putea să vă împiedice să faceți acest lucru. Vă vom oferi sfaturi utile pentru a vă ajuta să faceți față durerii unei despărțiri.

La sfârșit, încercăm să descifrăm tiparul mental al indivizilor cu un stil de atașament securizant. Vă dezvăluim o metodă care vă permite să comunicați într-un mod mai eficient cu partenerul dumneavoastră. Folosind această abilitate, veți reuși să-i transmiteți în mod clar ce nevoi aveți, păstrându-vă poziția de putere și de demnitate, și veți reuși în același timp să obțineți informații valoroase despre el. Calitatea răspunsului său va fi extrem de edificatoare. De asemenea, vom analiza cele cinci strategii folosite de persoanele cu un stil de atașament securizant pentru a rezolva conflictele și vă oferim formatul unui workshop, în cadrul căruia puteți exersa aceste tehnici, pentru ca în viitor, dacă va mai apărea un conflict de această natură, să fiți mai bine pregătiți. Aceste capitole pot fi considerate salvatoare pentru cei care au un stil de atașament anxios sau evitant – ele vă învață cum să păstrați o relație sănătoasă și satisfăcătoare. Chiar dacă sunteți o persoană sigură de sine, puteți învăța câteva trucuri care vor conduce în cele din urmă la sporirea satisfacției generale legate de relațiile personale. Acestea sunt abilități universale care îi ajută pe indivizii siguri de sine să navigheze cu ușurință în lume.

Sperăm că informațiile privitoare la puternica forță a atașamentului în relațiile interumane și la modalitățile în care ea poate fi stăpânită vor aduce o schimbare semnificativă și în viața dumneavoastră, așa cum s-a întâmplat în cazul nostru.

Partea întâi



Trusa pentru ajutor în relații – Descifrarea stilurilor de atașament

3.

Pasul întâi: Care este stilul meu de atașament?

Primul pas pe care trebuie să-l faceți pentru a aplica teoria atașamentului în viața *dumneavoastră* este acela de a vă cunoaște întâi pe dumneavoastră și pe cei din jur din perspectiva atașamentului. În capitolul următor, vă oferim unele îndrumări pentru a vă ajuta să identificați stilul de atașament al partenerului ori al viitorului dumneavoastră partener pornind de la câteva indicii. Așadar, să începem cu evaluarea persoanei pe care o cunoașteți cel mai bine – dumneavoastră.

CARE ESTE STILUL MEU DE ATAȘAMENT?

Vă prezentăm mai jos este un chestionar conceput pentru evaluarea stilului de atașament – modul în care relaționăm cu ceilalți în contextul relațiilor intime. Acest chestionar se bazează pe Chestionarul de evaluare a experienței în relațiile apropiate (Experience in Close Relationship - ECR). ECR a fost publicat pentru prima dată în 1998 de către Kelly Brennan, Catherine Clark și Phillip Shaver, același Shaver care a publicat „chestionarul despre dragoste" împreună cu Cindy Hazan. ECR este alcătuit din întrebări scurte și specifice, vizând în mod direct aspecte

particulare ale atașamentului adulților, împărțit în două categorii principale: anxietatea în relație și evitarea. Ulterior, Chris Fraley de la Universitatea din Illinois, împreună cu Niels Waller și Kelly Brennan, au revizuit chestionarul și au elaborat ECR-R. Vă prezentăm o versiune modificată, care considerăm că funcționează cel mai bine în situațiile obișnuite din viața de zi cu zi.

Stilurile de atașament sunt stabile, însă flexibile. Cunoașterea profilului dumneavoastră specific de atașament vă va ajuta să vă înțelegeți mai bine și vă va ghida în relațiile cu ceilalți. La modul ideal, veți fi mai fericiți în relațiile pe care le aveți. (Pentru versiunea standardizată a chestionarului de evaluare a atașamentului la adulți, puteți accesa site-ul dr. Chris Fraley: www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl)

Bifați căsuța corespunzătoare fiecărei afirmații care este ADEVĂRATĂ în cazul dumneavoastră. (Dacă afirmația nu este adevărată, *nu* bifați deloc itemul.)

	Adevărat		
	A	**B**	**C**
Mă îngrijorez adesea, gândindu-mă că partenerul meu va înceta să mă iubească.	☐		
Îmi este ușor să-mi exprim afecțiunea față de partenerul meu.		☐	
Mă tem că odată ce cineva ajunge să mă cunoască cu adevărat, nu-i va plăcea de mine.	☐		
Cred că îmi revin ușor după o despărțire. Este ciudat cât de ușor reușesc să-mi scot din minte pe cineva.			☐
Atunci când nu sunt într-o relație, mă simt oarecum neliniștit(ă) și neîmplinit(ă).	☐		
Îmi este greu să-i ofer sprijin emoțional partenerului meu, atunci când este demoralizat.			☐
Atunci când partenerul este plecat, mă tem că s-ar putea simți atras de altcineva.	☐		

	Adevărat		
	A	**B**	**C**
Mă simt confortabil atunci când mă bazez pe partenerul meu de cuplu.		☐	
Pentru mine, independența este mai importantă decât relațiile mele de cuplu.			☐
Prefer să nu-i împărtășesc partenerului meu sentimentele mele cele mai intime.			☐
Atunci când îi arăt în mod deschis partenerului meu ceea ce simt, mă tem că nu-mi împărtășește sentimentele.	☐		
În general, sunt mulțumit(ă) de relațiile mele de cuplu.		☐	
Nu simt nevoia să mă manifest prea deschis în relațiile mele de cuplu.		☐	
Mă gândesc foarte mult la relațiile mele de cuplu.	☐		
Îmi este greu să știu că depind de partenerul meu de cuplu.			☐
Am tendința să mă atașez foarte repede de un partener într-o relație de cuplu.	☐		
Îmi este ușor să-i comunic partenerului dorințele și nevoile mele.		☐	
Uneori sunt furios/ furioasă ori supărat(ă) pe partenerul meu fără să știu de ce.			☐
Sunt foarte sensibil(ă) la schimbările de dispoziție ale partenerului meu.	☐		
Cred că majoritatea oamenilor sunt în esență onești și de încredere.		☐	
Prefer partidele de sex cu parteneri ocazionali, nu legăturile intime cu o singură persoană.			☐
Mă simt în largul meu atunci când îi împărtășesc partenerului ceea ce gândesc și simt.		☐	

	Adevărat		
	A	B	C
Mă tem că dacă partenerul meu mă părăsește, s-ar putea să nu mai găsesc niciodată pe altcineva.	☐		
Sunt agitat atunci când partenerul meu devine prea apropiat în relația cu mine.			☐
În timpul unui conflict, am tendința să acționez și să spun lucruri pe care le regret mai târziu, mai degrabă decât să mă gândesc la ceea ce se întâmplă.	☐		
De regulă, o ceartă cu partenerul meu nu mă determină să mă îndoiesc în legătură cu trăinicia relației noastre.		☐	
Partenerii mei doresc deseori să fiu mai apropiat de ei/ ele decât simt că este confortabil pentru mine.			☐
Mă îngrijorează faptul că nu sunt destul de atrăgător/ atrăgătoare.	☐		
Oamenii mă consideră uneori plictisitor/ plictisitoare, fiindcă am obiceiul să creez o mică dramă în jurul relațiilor mele.		☐	
Îmi este dor de partenerul meu atunci când suntem despărțiți, dar când suntem împreună simt nevoia să evadez.			☐
Atunci când nu sunt de acord cu cineva, îmi este ușor să-mi exprim opiniile.		☐	
Urăsc sentimentul că alții depind de mine.			☐
Dacă observ că partenerul meu privește cu interes alte persoane, nu las acest lucru să mă afecteze. Poate că simt o mică înțepătură de gelozie, dar este trecătoare.		☐	
Dacă observ că partenerul meu privește cu interes alte persoane, simt o ușurare – înseamnă că nu dorește ca relația noastră să devină una exclusivă.			☐
Dacă observ că partenerul meu privește cu interes alte persoane, mă simt deprimat(ă).	☐		

	Adevărat		
	A	B	C
Dacă persoana cu care mă întâlnesc de ceva vreme începe să fie rece și distantă, s-ar putea să mă întreb ce s-a întâmplat, însă știu că, probabil, nu are legătură cu mine.		☐	
Dacă persoana cu care mă întâlnesc de ceva vreme începe să fie rece și distantă, cred că aș fi indiferent(ă). S-ar putea chiar să mă simt ușurat(ă).			☐
Dacă persoana cu care mă întâlnesc de ceva vreme începe să fie rece și distantă, devin neliniștit(ă), gândindu-mă că poate am făcut ceva rău.	☐		
Dacă s-ar întâmpla ca partenerul meu să-mi ceară să ne despărțim, voi face tot posibilul să-i arăt ce pierde (puțină gelozie nu strică).	☐		
Dacă o persoană cu care mă văd de mai multe luni mi-ar spune că nu dorește să ne mai întâlnim, aș suferi la început, dar mi-ar trece.		☐	
Uneori, atunci când obțin ceea ce doresc într-o relație, nu mai sunt sigur(ă) ce doresc de fapt.			☐
Nu este o problemă pentru mine să păstrez legătura cu fostul iubit/ fosta iubită (strict platonic) – la urma urmei, avem multe în comun.		☐	

*Adaptare după Chestionarul ECR-R elaborat de Fraley, Waller și Brennan (2000).

Faceți suma tuturor căsuțelor bifate în coloana A: ________
Faceți suma tuturor căsuțelor bifate în coloana B: ________
Faceți suma tuturor căsuțelor bifate în coloana C: ________

Cotare

Cu cât înregistrați mai multe răspunsuri dintr-o categorie, cu atât prezentați mai multe caracteristici ale stilului de atașament corespunzător. Categoria A reprezintă stilul de atașament *anxios*,

Categoria B reprezintă stilul de ataşament *securizant*, iar Categoria C reprezintă stilul de ataşament *evitant*.

Anxios: Vă place să fiţi foarte apropiat(ă) de partenerul de cuplu şi aveţi disponibilitatea de a fi foarte apropiaţi. Totuşi, se întâmplă deseori să vă temeţi că partenerul nu doreşte să fiţi atât de apropiaţi pe cât aţi dori dumneavoastră. Relaţiile vă consumă mult din energia emoţională. Sunteţi foarte sensibil(ă) la micile fluctuaţii ale dispoziţiei afective şi ale acţiunilor partenerului dumneavoastră şi, în ciuda faptului că de obicei simţurile nu vă înşală, vă consideraţi responsabil(ă) de acestea fără a avea niciun motiv real. Resimţiţi numeroase emoţii negative atunci când sunteţi într-o relaţie şi vă supăraţi uşor. De aceea, aveţi tendinţa de a face şi de a spune lucruri pe care mai târziu le regretaţi. Cu toate acestea, dacă cealaltă persoană vă oferă multă siguranţă şi linişte, reuşiţi să îndepărtaţi o mare parte din griji şi să vă simţiţi mulţumit(ă).

Securizant: Sunteţi cald şi iubitor într-o relaţie, pentru că acesta este un comportament firesc pentru dumneavoastră. Vă face plăcere să fiţi aproape de ceilalţi fără să vă îngrijoraţi peste măsură în legătură cu relaţiile pe care le aveţi. Aveţi o atitudine echilibrată în relaţiile de cuplu şi nu vă supăraţi uşor pentru chestiuni legate de acestea. Îi comunicaţi în mod clar partenerului sentimentele şi nevoile dumneavoastră şi ştiţi să descifraţi semnalele sale emoţionale şi să răspundeţi la ele. Îi împărtăşiţi succesele şi problemele pe care le aveţi şi sunteţi alături de el atunci când are nevoie de sprijin.

Evitant: Este foarte important pentru dumneavoastră să vă menţineţi independenţa şi auto-suficienţa şi deseori alegeţi autonomia în detrimentul relaţiilor intime. Deşi vă doriţi să fiţi apropiat de alte persoane, prea multă apropiere vă stânjeneşte şi aveţi tendinţa de a ţine partenerul la o distanţă confortabilă pentru dumneavoastră. Nu vă îngrijoraţi prea mult în legătură cu relaţiile de cuplu ori cu faptul că aţi putea fi respins. În general, nu sunteţi prea deschis cu partenerii şi aceştia se plâng deseori că sunteţi distant din punct de vedere emoţional. Sunteţi extrem de vigilent, încercând să detectaţi orice semne care ar putea indica încercarea partenerului de a vă controla ori de a vă invada propriului teritoriu.

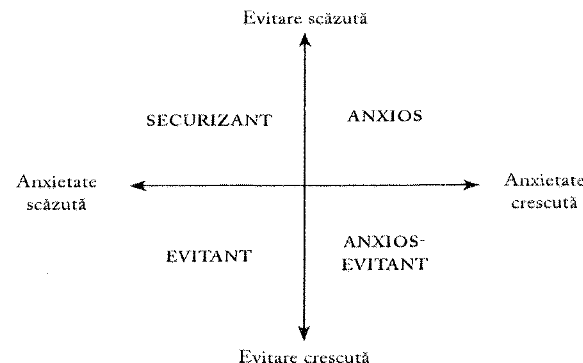
DACĂ *TOTUŞI* NU SUNT SIGUR?

Atunci când află despre stilurile de ataşament, oamenii îşi recunosc cu destulă uşurinţă propriul stil. Unii dintre ei ne spun pe loc, „Sunt anxios", „Sunt cu siguranţă evitant" ori „Cred că sunt tipul securizant". Alţii nu reuşesc să-şi dea seama atât de uşor. Dacă aţi obţinut un scor ridicat la mai mult de un stil de ataşament, poate vă veţi descurca mai uşor şi veţi reuşi să-l identificaţi dacă vă spunem că stilurile de ataşament sunt determinate în mod esenţial de două dimensiuni:

- Gradul de confort resimţit în relaţiile intime şi de apropiere (ori gradul în care încercaţi să *evitaţi* intimitatea);
- Anxietatea resimţită în legătură cu iubirea şi cu atenţia partenerului pentru dumneavoastră, precum şi nivelul de preocupare pentru relaţia pe care o aveţi.

Deosebit de utilă este reprezentarea grafică realizată de Brennan împreună cu colegii săi, care oferă o imagine de perspectivă asupra stilurilor de ataşament şi care vă ajută să înţelegeţi modul în care propriul stil de ataşament relaţionează cu stilurile celorlalţi. Plasarea dumneavoastră pe aceste două axe determină stilul dumneavoastră de ataşament, după cum indică schema următoare:

CELE DOUĂ DIMENSIUNI ALE ATAŞAMENTULUI



(După Scala celor două dimensiuni ale ataşamentului a lui Brennan, Clark şi Shaver)

- Dacă vă simțiți confortabil în relația intimă cu partenerul dumneavoastră (adică prezentați un nivel scăzut de evitare a intimității), dacă nu vă preocupă prea de mult situația relației ori disponibilitatea partenerului de a vă împărtăși iubirea (adică prezentați un nivel scăzut de anxietate în privința relației) și dacă treceți fără efort peste problemele de cuplu – probabil aveți un stil de atașament securizant.
- Dacă sunteți foarte dornic de intimitate și de apropiere (adică prezentați un nivel scăzut de evitare a intimității), dar sunteți extrem de nesigur în ceea ce privește direcția în care va evolua relația și dacă diverse lucruri lipsite de însemnătate pe care le face partenerul vă deranjează (adică prezentați un nivel ridicat al anxietății în privința relației) – probabil sunteți anxios.
- Dacă nu vă simțiți confortabil atunci când relația cu partenerul devine prea apropiată și vă prețuiți mai mult independența și libertatea (adică dacă prezentați un nivel ridicat de evitare a intimității) decât relația și dacă nu vă faceți griji în legătură cu sentimentele sau cu angajamentul partenerului față de dumneavoastră (prezentați un nivel scăzut de anxietate în privința relației) – probabil sunteți evitant.
- Dacă nu vă simțiți confortabil în relațiile intime și sunteți în același timp foarte îngrijorat în legătură cu disponibilitatea partenerului dumneavoastră, aveți o combinație rară de anxietate față de atașament și evitare. Un procent mic din populație aparține acestei categorii, iar dacă faceți parte din acest grup, vă sunt de folos atât informațiile despre stilul anxios, cât și acelea despre stilul evitant.

Adevărul iese din gura copiilor

De unde provin aceste clasificări? Oricât de interesant ar părea, ele au fost formulate în urma studierii comportamentului copiilor. Stilurile de atașament au fost definite pentru prima dată de către cercetători după ce au observat cum se comportă bebelușii (în general, în vârstă de 9-18 luni) în timpul testului *O situație nefamiliară* (reunirea cu părintele după o despărțire stresantă) descrisă în la pagina 38.

Iată o scurtă descriere a stilurilor de atașament identificate la copii. Unele reacții pot fi detectate și la adulții care manifestă același stil de atașament.

Anxios. Acest copil devine extrem de agitat atunci când mama părăsește încăperea. Când mama revine, copilul are o reacție ambivalentă – este fericit să o vadă, dar în același timp este furios. Durează mult timp până când se liniștește și chiar și atunci rămâne calm doar pentru scurt timp. După câteva secunde, își împinge mama, se zbate să scape din brațe și izbucnește din nou în lacrimi.

Securizant. Copilul sigur este vizibil stresat atunci când mama iese din încăpere. Când mama se întoarce, el este foarte fericit și abia așteaptă să îi iasă în întâmpinare. După ce se simte în siguranță alături de ea, se liniștește și își reia joaca.

Evitant. Când mama părăsește camera, copilul se poartă de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. Când aceasta revine, copilul nu este impresionat, o ignoră și continuă să se joace indiferent. Dar această fațadă nu spune întreaga poveste. De fapt, înăuntrul său, copilul nu este nici calm, nici stăpân pe sine. Cercetătorii au constatat faptul că ritmul cardiac al acestor copii este la fel de rapid ca al celorlalți copii care manifestă un nivel ridicat de stres, iar nivelurile cortizolului – un hormon al stresului – sunt ridicate.

4.

Pasul al doilea: Descifrarea codului – Care este stilul de atașament al partenerului meu?

Stilurile de atașament ale celorlalți sunt mai greu de descifrat decât stilul propriu. În primul rând, pentru că vă cunoașteți cel mai bine – pe lângă comportament, știți și ceea ce gândiți și simțiți atunci când sunteți într-o relație. În al doilea rând, pentru a facilita acest proces, puteți să completați singur chestionarul. Cu toate acestea, atunci când începeți o relație cu cineva, nu puteți să luați chestionarul acesta și să începeți să-l bombardați pe celălalt cu întrebări despre relațiile sale din trecut. Din fericire, fără să-și dea seama, majoritatea oamenilor comunică aproape toate informațiile de care aveți nevoie pentru a le determina stilul de atașament, prin cuvintele și prin acțiunile lor obișnuite, de zi cu zi.

Trebuie doar să știți ce să căutați, să fiți un observator atent și un bun ascultător. În studiile dedicate stilurilor de atașament, cercetătorii aduc subiecții în laborator și îi intervievează în legătură cu relațiile lor de cuplu. Atitudinile acestora față de intimitate și de apropiere, precum și nivelul de preocupare pe care îl manifestă în legătură cu relațiile lor le indică stilul de atașament. Dar experiența ne-a arătat că aceste informații sunt la îndemâna fiecăruia și în afara laboratorului, cu condiția să știți ceea ce trebuie să căutați.

Înțelegerea stilului de atașament va schimba modul în care îi

percepeți pe oamenii pe care tocmai i-ați cunoscut, dar vă va oferi și informații surprinzătoare despre propriul partener, dacă sunteți deja într-o relație.

La întâlniri, nu vă veți mai întreba „Oare îi place de mine?", ci „Oare este o persoană în care ar fi bine să investesc emoțional? Este capabil(ă) să-mi ofere ceea ce am nevoie?" A continua o relație va fi una dintre deciziile pe care *dumneavoastră* trebuie să le faceți. Veți începe să vă adresați întrebări de felul acesta: „În ce măsură această persoană este capabilă de intimitate? Oare îmi transmite mesaje contradictorii sau este cu adevărat interesată de o apropiere?" Folosind instrucțiunile din acest capitol, odată cu trecerea timpului și după ce veți acumula suficientă experiență, vă veți dezvolta și vă veți rafina această abilitate, astfel încât veți reuși să identificați destul de repede stilul de atașament al unui individ. Nu uitați însă că, atunci când sunteți impresionat de o anumită persoană, obiectivitatea vă este compromisă și aveți tendința de a-i crea o imagine edulcorată. Tot ceea ce nu va corespunde acestei imagini va păli. La primele întâlniri, este important să acordați atenție egală *tuturor* mesajelor pe care le detectați și să le abordați cu încredere. În felul acesta, veți reuși să aflați dacă relația respectivă este una potrivită pentru dumneavoastră și să vă asigurați că evoluează într-o direcție pozitivă.

Dacă sunteți deja într-o relație, probabil aveți deja o idee despre stilul de atașament al partenerului, în urma celor citite până acum și, astfel, puteți folosi instrumentele pe care vi le oferim mai jos, pentru a deveni și mai priceput. Descoperirea stilului de atașament al partenerului vă va permite să înțelegeți mai bine anumite încercări prin care trece cuplul dumneavoastră – un pas esențial spre folosirea principiilor atașamentului pentru a vă consolida legătura cu persoana iubită.

CHESTIONAR: IDENTIFICAREA STILULUI DE ATAȘAMENT AL PARTENERULUI DUMNEAVOASTRĂ

Vă oferim mai jos un chestionar conceput pentru a vă ajuta să evaluați stilul de atașament al partenerului sau al persoanei cu care ieșiți la o întâlnire.

Chestionarul este împărțit în trei grupe. Fiecare grupă descrie anumite caracteristici, ilustrate prin câteva exemple. *Rețineți faptul că în cazul în care caracteristica respectivă este în general valabilă pentru partenerul dumneavoastră, trebuie să o cotați ca fiind adevărată. De asemenea, este suficient ca un singur exemplu (și nu toate) să fie adevărat în ceea ce-l privește pe partenerul dumneavoastră, pentru a nota itemul ca fiind adevărat.* După ce ați citit fiecare caracteristică, trebuie să decideți dacă aceasta este valabilă în cazul partenerului dumneavoastră, bazându-vă pe interacțiunile și pe conversațiile pe care le-ați avut cu acesta. Cu cât această trăsătură vi se pare mai apropiată de realitate, cu atât trebuie să-i acordați un punctaj mai mare, conform scalei de mai jos:

Cheia de cotare

1. Nu este *deloc adevărat* în cazul său
2. *Destul de adevărat* în cazul său
3. *Foarte adevărat* în cazul său

Grupa A

Scor	Caracteristică
1 2 3	**1. Transmite mesaje contradictorii.** • Pare rece şi distant, dar în acelaşi timp vulnerabil (comportament pe care îl găsiţi irezistibil). • Uneori vă sună foarte des, alteori deloc. • Pomeneşte despre stabilirea unei relaţii mai apropiate, spunând: „Atunci când ne vom muta împreună.. ", dar mai târziu se poartă de parcă nu aţi avea niciun viitor împreună.
1 2 3	**2. Îşi preţuieşte foarte mult independenţa** – dispreţuieşte dependenţa şi „slăbiciunea". • „Am nevoie de spaţiu." • „Munca îmi ocupă foarte mult timp, nu este loc acum pentru o relaţie serioasă în viaţa mea." • „N-aş putea fi într-o relaţie cu cineva care nu are o viaţă independentă."
1 2 3	**3. Vă priveşte cu superioritate** (ori îşi descrie în felul acesta partenerii anteriori) – chiar dacă o face pe un ton glumeţ. • Glumeşte pe seama faptului că nu reuşiţi să citiţi o hartă sau vă spune cât de simpatică sunteţi aşa „rotunjoară". • Vă povesteşte despre o persoană pe care a cunoscut-o pe vremuri şi care i-a stârnit cu adevărat interesul, dar pe care a părăsit-o după câteva întâlniri, pentru că i-a displăcut o anumită trăsătură fizică a acesteia. • Şi-a înşelat un partener anterior.

Scor	Caracteristică
1 2 3	**4. Foloseşte strategii de distanţare – emoţională sau fizică** • A avut un partener timp de şase ani, dar au locuit separat. • Preferă să meargă să doarmă acasă, să aibă pătura sa ori să doarmă într-un pat separat. • Preferă să meargă singur(ă) în vacanţă. • Planurile pentru viitorul apropiat nu sunt clare – nu se ştie când vă veţi întâlni din nou şi nici când o să vă mutaţi împreună. • Merge mereu cu un pas înaintea dumneavoastră, atunci când vă plimbaţi împreună.
1 2 3	**5. Stabileşte şi menţine limite în cadrul relaţiei.** • Vă face să vă simţiţi ca şi când: aceştia sunt prietenii MEI şi familia MEA – nu te apropia! • Nu vrea să vă invite la el/ ea acasă, preferă să petreceţi timpul la dumneavoastră acasă.
1 2 3	**6. Are o imagine romantică nerealistă despre cum ar trebui să fie o relaţie.** • Vorbeşte cu nostalgie despre faptul că într-o zi va găsi persoana perfectă. • Idealizează o relaţie din trecut, dar nu specifică în mod clar ce nu a mers bine. • „Nu ştiu dacă voi putea să mai simt vreodată ceea ce am simţit pentru fostul meu iubit/ fosta mea iubită".
1 2 3	**7. Este neîncrezător – se teme ca partenerul să nu profite de el/ea.** • Este sigur(ă) că partenera/ partenerul urmăreşte să îl/ o atragă într-o căsnicie. • Se teme că partenera/ partenerul va profita de situaţia sa materială.

Scor	Caracteristică
1 2 3	**8. Are convingeri rigide asupra relațiilor și reguli stricte** (pe care trebuie să le respectați). • Are o preferință pronunțată pentru un anumit „tip" de partener(ă): foarte frumos/ frumoasă, ori foarte zvelt(ă), ori blond(ă), de exemplu. • Este convins(ă) că cel mai bine este să locuiți separat ori să nu vă căsătoriți. • Face afirmații categorice, cum ar fi „Toate femeile/ toți bărbații doresc asta și asta" sau „După ce te căsătorești ori după ce vă mutați împreună, se schimbă cu totul." • Nu-i place să vorbească la telefon, deși aceasta este principala modalitate de a intra în legătură unul cu celălalt.
1 2 3	**9. În timpul unei dispute, simte nevoia să plece, altfel „explodează".** • „Știi ceva, las-o baltă. Nu vreau să mai discut despre acest lucru." • Se ridică și iese furios/ furioasă.
1 2 3	**10. Nu-și formulează în mod clar intențiile – vă lasă să-i ghiciți sentimentele.** • Sunteți de mult timp împreună, dar nu vă spune „Te iubesc." • Vorbește despre o plecare din țară pentru o perioadă de un an, dar nu pomenește nimic despre ceea ce se va întâmpla cu relația pe care o aveți.
1 2 3	**11. Îi este greu să vorbească despre relația pe care o aveți.** • Vă face să vă simțiți stânjenit(ă) atunci când puneți întrebări despre viitorul relației. • Atunci când îi spuneți că vă deranjează ceva, răspunde „Îmi pare rău...", dar nu caută să clarifice lucrurile. • Anumite subiecte nu pot fi abordate cu niciun chip în conversație.

(Însumați scorurile pentru întrebările 1-11)

Scor total Grupa A: ________

Grupa B

Scor	Caracteristică
1 2 3	**1. Este statornic și de încredere.** • Telefonează atunci când promite. • Planifică totul în avans și respectă programul comun. Dacă nu poate să-l respecte, anunță din timp, își cere scuze și propune o altă variantă. • Nu se răzgândește după ce a promis ceva. Dacă nu-și poate păstra promisiunea, explică!
1 2 3	**2. Ia decizii împreună cu dumneavoastră** (nu unilateral). • Discută despre planurile pe care le are, nu-i place să ia o decizie înainte de a vă auzi părerea. • Ține seama de preferințele dumneavoastră atunci când planifică ceva. Nu consideră că știe mai bine ce este de făcut.
1 2 3	**3. Are o perspectivă flexibilă asupra relațiilor.** • Nu este în căutarea unui tip anume de partener(ă); de exemplu, de o anumită vârstă, cu o anumită înfățișare. • Este deschis în ceea ce privește unele aranjamente – de exemplu, să vă mutați împreună ori să aveți conturi bancare comune sau, dimpotrivă, separate. • Nu face afirmații categorice, cum ar fi „Toate femeile/ toți bărbații doresc asta și asta" sau „După ce te căsătorești ori după ce vă mutați împreună, se schimbă cu totul."
1 2 3	**4. Comunică în mod clar aspecte legate de relația pe care o aveți.** • Nu vă simțiți stânjenit(ă) atunci când întrebați ce părere are despre relația pe care o aveți ori despre modul în care crede că aceasta va evolua în viitor (chiar dacă răspunsul nu vă place). • Vă spune dacă nu-i convine ceva; nu face crize și nici nu se așteaptă să ghiciți singuri.

Scor	Caracteristică
1 2 3	**5. Poate accepta un compromis atunci când aveți un conflict.** • Se străduiește să înțeleagă ceea ce nu vă convine *cu adevărat* și cum poate aborda această problemă. • Atunci când aveți neînțelegeri, nu este preocupat în primul rând să vă arate că este cel îndreptățit să rezolve problema.
1 2 3	**6. Nu se teme de angajamente sau de o posibilă relație de dependență.** • Nu se îngrijorează că ați putea încerca să-i invadați teritoriul ori să-i restrângeți libertatea. • Nu se teme că dumneavoastră sau alți parteneri încercați să-l atrageți într-o căsnicie, să-i luați banii etc.
1 2 3	**7. Nu consideră că menținerea unei relații necesită mult efort.** • Nu discută despre câte concesii și cât efort presupune menținerea unei relații. • Este dispus(ă) să înceapă o nouă relație, chiar dacă situația nu este tocmai ideală (de exemplu, atunci când studiile/ munca îi ocupă mult timp).
1 2 3	**8. Apropierea determină o apropiere mai mare** (mai degrabă decât o distanțare). • După o conversație emoționantă sau după o confesiune revelatoare, vă consolează și vă rămâne alături. Nu devine brusc intimidat! • Vă mărturisește cât de mult însemnați pentru el/ ea după ce ați fost împreună (nu *doar* cât de grozav a fost actul sexual).
1 2 3	**9. Vă face cunoștință cu prietenii și cu familia sa încă de la primele întâlniri.** • Dorește să vă alăturați cercului său de prieteni. S-ar putea să nu inițieze întâlnirea cu familia sa, dar dacă îi spuneți că doriți să-i cunoașteți ori dacă îl invitați să vă cunoască familia, va accepta cu plăcere.

Scor	Caracteristică
1 2 3	**10. Exprimă fără rezerve sentimentele pe care le are pentru dumneavoastră.** • De obicei, vă spune destul de devreme ce sentimente are pentru dumneavoastră. • Vă spune deseori că vă iubește.
1 2 3	**11. Nu se joacă.** • Nu vă lasă să ghiciți anumite lucruri și nu încearcă să vă stârnească gelozia. • Nu face calcule de tipul „Eu am sunat de două ori, acum e rândul tău” ori „Ai lăsat să treacă o zi întreagă până când mi-ai răspuns, acum eu voi lăsa să treacă o zi.”

(Însumați scorurile pentru întrebările 1-11)

Scorul total pentru Grupa B: ______

Grupa C

Scor	Caracteristică
1 2 3	**1. Își dorește o relație foarte apropiată.** • Este de acord să mergeți împreună în vacanțe, să vă mutați împreună ori să petreceți tot timpul împreună încă de la începutul relației (deși s-ar putea să nu inițieze aceste propuneri). • Preferă contactul fizic și apropierea (ținut de mână, mângâieri, săruturi).
1 2 3	**2. Dă dovadă de nesiguranță – se teme să nu fie respins(ă).** • Vă adresează o mulțime de întrebări despre partenerii din trecut, pentru a se compara cu aceștia. • Încearcă să vadă dacă încă mai țineți la fostul partener. • Se străduiește mult să vă facă pe plac. • Se teme că veți înceta să îl/o iubiți ori că vă veți pierde interesul sexual.

Scor	Caracteristică
1 2 3	**3. Este nefericit(ă) atunci când nu este într-o relație.** • Vă dați seama cu ușurință de faptul că este disperat(ă) să-și găsească pe cineva, chiar dacă nu spune acest lucru. • Întâlnirile se aseamănă uneori cu un interviu pentru „viitorul soț/ viitoarea soție".
1 2 3	**4. Încearcă diverse trucuri pentru a vă menține treaz interesul/ atenția.** • Afișează o atitudine distantă și dezinteresată dacă nu i-ați telefonat timp de câteva zile. • Pretinde că ar fi ocupat sau indisponibil. • Încearcă să manipuleze anumite situații, pentru a vă determina să fiți mai disponibil(ă) sau mai interesat(ă) de el/ ea.
1 2 3	**5. Îi este greu să vă explice ceea ce nu-i convine. Așteaptă să ghiciți.** • Se așteaptă să înțelegeți, interpretând doar niște indicii subtile, că este supărat(ă). (Dacă acest lucru nu merge, face o criză de nervi.)
1 2 3	**6. Face mereu crize – în loc să încerce să rezolve problema cu care vă confruntați.** • Amenință că pleacă în mijlocul unei discuții mai aprinse (dar mai târziu se răzgândește). • Nu vă comunică nimic în legătură cu propriile sale nevoi, dar își arată supărarea după mai multe situații în care s-a simțit jignit(ă).
1 2 3	**7. Îi este greu să *nu* raporteze mereu la propria persoană tot ceea ce se petrece în cadrul relației.** • Dacă trebuie să rămâneți mai mult timp la serviciu atunci când dă o petrecere, interpretarea sa este „Nu vrei să-mi întâlnești prietenii." • Dacă veniți acasă obosit(ă) și n-aveți chef să vorbiți, va spune „Nu mă mai iubești."

Scor	Caracteristică
1 2 3	**8. Vă lasă pe dumneavoastră să „dați tonul" în relație, pentru a nu se expune unei eventuale suferințe.** • Dacă sunați, vă sună; dacă-i spuneți că îl iubiți vă răspunde că vă iubește (cel puțin la început). Nu dorește să-și asume niciun fel de risc.
1 2 3	**9. Este foarte preocupat(ă) de relație.** • După întâlnire, dumneavoastră mergeți acasă și vă culcați. El/ ea merge acasă și începe să disece fiecare detaliu cu prietenii. • Atunci când nu sunteți împreună, vă sună ori vă trimite o mulțime de mesaje *sau* nu vă caută deloc și așteaptă să faceți dumneavoastră acest lucru (comportament defensiv). • Puteți afirma că se gândește foarte mult la relația pe care o aveți.
1 2 3	**10. Se teme că diverse chestiuni lipsite de importanță ar putea să vă distrugă relația; crede că trebuie să se străduiască mult pentru a vă păstra interesul pentru el/ ea.** • Spune lucruri de felul „Te-am sunat azi de foarte multe ori, mă tem că te voi plictisi." sau „Nu m-am prezentat așa cum ar fi trebuit la întâlnirea cu familia ta, iar acum o să mă urască."
1 2 3	**11. Este suspicios și se teme că s-ar putea să-l înșelați.** • Vă află parola și vă verifică mesajele primite prin e-mail. • Este extrem de vigilent și trebuie să știe mereu unde vă aflați. • Vă scotocește printre lucruri, ca să găsească dovezi că îl/ o înșelați.

(Însumați scorurile pentru întrebările 1-11)

Scorul total pentru Grupa C:________

Cheia de cotare

1. 11-17: Foarte scăzut. Cu siguranță, partenerul dumneavoastră nu are acest stil de atașament.

2. 18-22: Moderat. Partenerul dumneavoastră prezintă tendința de a manifesta acest stil de atașament.
3. 23-33: Ridicat. Partenerul dumneavoastră are cu certitudine acest stil de atașament.

Evident, cu cât scorul este mai ridicat, cu atât este mai puternică înclinația către stilul respectiv. Orice scor de 23 sau mai mare indică o probabilitate mare ca acela să fie stilul de atașament al persoanei respective. Dacă scorul este ridicat pentru *două* stiluri de atașament, este posibil ca acelea să fie stilul evitant și stilul anxios. Unele comportamente specifice pentru ambele stiluri sunt similare ca manifestare (deși sunt generate de două atitudini în cuplu foarte diferite). În cazul acesta, vă sfătuim să recurgeți la „Regulile de aur" de la pag. 70, pentru a realiza o evaluare mai precisă.

Scorul de 23 sau mai mare pentru grupa A: Se pare că partenerul dumneavoastră ori persoana cu care vă vedeți are un stil de atașament evitant. Aceasta înseamnă că nu vă puteți aștepta la o relație deosebit de apropiată și de intimă. O persoană sigură de sine sau anxioasă resimte o nevoie fundamentală de apropiere; în cazul persoanelor evitante, dorința aceasta lipsește. Deși simt nevoia atașamentului și a iubirii din partea partenerului – și ele dețin acest mecanism al atașamentului la nivel cerebral – se simt sufocate atunci când apropierea devine prea mare. În cazul persoanelor evitante, interacțiunile de fiecare zi, chiar și conversațiile obișnuite despre alegerea canalului la televizor ori despre cum ar trebui educați copiii, sunt de fapt negocieri pentru spațiu și pentru independență. Se întâmplă deseori să le faceți pe plac, doar fiindcă știți că altfel vor deveni și mai retrase. Cercetările arată că, în general, două persoane evitante nici măcar nu ajung să inițieze o relație. Pur și simplu le lipsește acel „lipici" care ține lucrurile laolaltă.

Scor de 23 sau mai mare pentru grupa B: Partenerul dumneavoastră sau persoana cu care vă vedeți are un stil de atașament securizant. Persoanele acestea doresc să fie aproape de persoana iubită, dar, în același timp, nu sunt exagerat de sensibile atunci când se simt îndepărtate. De asemenea, sunt buni comunicatori și știu să spună direct ceea ce doresc, fără să facă acest lucru într-o manieră

acuzatoare. Odată ce ai ajuns să te apropii de o persoană cu stilul acesta de atașament, nu mai este nevoie să negociezi intimitatea – *aceasta este de la sine înțeleasă*. În felul acesta, amândoi sunteți liberi să vă bucurați de viață și să evoluați. Aceste persoane vă ascultă punctul de vedere și încearcă să facă lucrurile să meargă într-o manieră acceptabilă pentru amândoi. Ele au o înțelegere înnăscută pentru ceea ce înseamnă parteneriat – starea de bine a partenerului depinde de a dumneavoastră și viceversa. Aceste calități vă permit să vă comportați în modul cel mai natural posibil, iar acest lucru – spun cercetătorii – s-a dovedit a fi unul dintre cei mai importanți factori care contribuie la fericirea și la starea dumneavoastră de bine.

Scor de 23 sau mai mare pentru grupa C: Partenerul dumneavoastră sau persoana cu care vă vedeți are un stil de atașament anxios. O persoană cu stil de atașament anxios este foarte dornică de intimitate, dar este în același timp și extrem de sensibilă la cel mai mic semn perceput de ea ca fiind o amenințare la adresa acestei apropieri. Uneori, vă interpretează chiar și acțiunile inconștiente ca pe o amenințare asupra relației. Atunci când se întâmplă lucrul acesta, indivizii anxioși devin copleșiți de teamă, dar nu au abilitățile necesare pentru a vă comunica în mod deschis neliniștea care îi tulbură atât de mult. În schimb, ei recurg la crize de nervi și la atitudini dramatice. În felul acesta se creează un cerc vicios, ei devenind din ce în ce mai sensibili de fiecare dată când nu sunt luați în serios, iar distresul lor se amplifică. Sună destul de complicat, dar înainte de a renunța la o relație de felul acesta, este important să aflați că dacă sunteți suficient de sensibil și dacă reușiți să-i încurajați, pentru a le liniști temerile – ceea ce este ușor de realizat –, veți câștiga un partener deosebit de devotat și de iubitor. Dacă sunteți receptivi la nevoile lor fundamentale de căldură și de siguranță, sensibilitatea lor poate deveni o mare calitate; vor fi mereu receptivi la dorințele dumneavoastră, loiali și oricând gata să vă ajute. În plus, treptat vor învăța să-și comunice mai bine temerile și emoțiile, așa încât va fi nevoie din ce în ce mai rar să ghiciți ceea ce doresc.

REGULILE DE AUR PENTRU DESCIFRAREA STILURILOR DE ATAȘAMENT

Dacă mai aveți încă îndoieli, iată ceea ce numim cele cinci Reguli de aur care vă pot ajuta să stabiliți care este stilul de atașament al partenerului sau al partenerei dumneavoastră:

1. Stabiliți dacă își dorește apropiere și intimitate.

Aceasta este prima întrebare pe care trebuie să v-o adresați în legătură cu partenerul dumneavoastră. Toate celelalte trăsături și comportamente de atașament sunt determinate de acest element esențial. Dacă răspunsul este negativ, atunci puteți fi destul de sigur că partenerul dumneavoastră are un stil de atașament evitant. Dacă răspunsul este afirmativ, atunci el are fie un stil de atașament securizant, fie unul anxios (a se vedea capitolul 3 pentru a afla mai multe despre cele două dimensiuni care determină stilurile de atașament). Atunci când încercați să răspundeți la această întrebare, va trebui vă debarasați de anumite prejudecăți. Nu există un tip de personalitate exclusiv evitantă și nici una care să fie ori sigură ori anxioasă. Partenerul dumneavoastră poate să se manifeste ca un individ încrezut și sigur de sine, dar poate în același timp să-și dorească foarte mult apropierea. Pe de altă parte, partenera poate fi plictisitoare, neîndemânatică și cam neajutorată, dar este posibil să aibă o aversiune clară față de intimitate. Întrebați-vă ce vă spune acest comportament specific în legătură cu atitudinea sa față de intimitate și de apropiere? Acționează ori, dimpotrivă, nu acționează într-o anumită situație din dorința de a limita cât pot de mult intimitatea?

Să presupunem că vă vedeți cu o femeie care are copii dintr-o căsnicie anterioară. Poate că nu dorește să-i cunoașteți, fiindcă se gândește la binele lor și crede că este prea devreme pentru ei să accepte un alt bărbat în viața ei – un lucru absolut îndreptățit. Pe de altă parte, ar putea fi o modalitate prin care ea dorește să vă țină la distanță și să-și păstreze viața de familie neschimbată. Trebuie să priviți întregul tablou și să vedeți în ce context se potrivește cel mai bine acest comportament. Luând în considerare timpul scurs de când vă cunoașteți și natura relației pe care o aveți, este oare firesc

ca ea să fie atât de protectoare cu copiii ei? Ceea ce este firesc în primele stadii ale relației, nu mai este firesc după ce au trecut doi ani. Vă prezintă altor membri ai familiei și prietenilor săi apropiați? A ținut seama de starea dumneavoastră de bine, v-a explicat situația, v-a permis să exprimați ceea ce simțiți în legătură cu acest lucru? Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este nu, atunci nu este vorba doar despre o alegere făcută în interesul copiilor; este vorba mai degrabă despre dorința sa de a vă ține la distanță.

2. Estimați cât este de preocupat(ă) de relația pe care o aveți și cât este de sensibil(ă) la respingere.

Se simte mult prea jignit atunci când îi spuneți ceva? Este îngrijorat de viitorul alături de dumneavoastră sau fiindcă nu este sigur că-l iubiți destul de mult pentru a-i rămâne credincioasă? Este exagerat de sensibil la unele detalii care ar putea sugera că vă îndepărtați de el, cum ar fi situațiile în care luați hotărâri fără să țineți seama de el? Dacă răspunsul la aceste întrebări este afirmativ, probabil că are un stil de atașament anxios.

3. Nu vă întemeiați evaluarea pe un singur „simptom", căutați semne mai diverse.

Dacă examinați o singură atitudine, doar o convingere ori un singur comportament, nu va fi suficient pentru ca dumneavoastră să reușiți să conturați cu precizie stilul de atașament al partenerului. Iată de ce nu există o singură trăsătură care poate da seamă de stilul cuiva, ci mai degrabă o combinație de comportamente și de atitudini care creează împreună un tipar coerent. Este nevoie de întregul tablou pentru a afla povestea adevărată. Faptul că nu vi se permite să-i întâlniți pe copiii partenerei dumneavoastră poate fi deosebit de frustrant, dar dacă ea este capabilă să discute despre acest subiect, să vă asculte frustrările și să găsească alte modalități prin care să vă primească în viața ei, acest comportament nu indică neapărat incapacitatea sa de a se angaja într-o relație apropiată.

4. Evaluați reacția sa față de comunicare.

Aceasta este probabil una dintre cele mai importante modalități

prin care puteţi descoperi stilul de ataşament al partenerului dumneavoastră. *Nu vă temeţi să vă exprimaţi nevoile, gândurile şi sentimentele faţă de partenerul dumneavoastră!* (în capitolul 11, găsiţi detalii despre comunicarea eficientă.) Atunci când suntem într-o relaţie de cuplu, se întâmplă deseori să ne cenzurăm, din diverse motive. Nu vrem să părem prea nerăbdători ori prea neajutoraţi sau considerăm că este prea devreme să aducem în discuţie un anumit subiect. Cu toate acestea, exprimarea propriilor nevoi şi a sentimentelor autentice poate fi o modalitate prin care vom reuşi să punem în evidenţă capacitatea celuilalt de a răspunde nevoilor noastre. Reacţia sa imediată ne va spune mult mai multe lucruri decât ar putea el să ne dezvăluie de bună voie:

- **Dacă este sigur** – va înţelege şi va face tot posibilul să răspundă nevoilor pe care le-aţi exprimat.
- **Dacă este anxios** – îi veţi servi ca model. Va profita de ocazie pentru a se apropia de dumneavoastră şi va deveni mai direct şi mai deschis.
- **Dacă este evitant** – se va simţi stânjenit de această intimitate sporită pe care a provocat-o deschiderea dumneavoastră emoţională şi va răspunde folosind o formulare de tipul acesta:

- „Eşti prea sensibilă/ pretenţioasă/ neajutorată."
- „Nu vreau să discut despre acest lucru."
- „Nu mai analiza totul fără rost!"
- „Ce vrei de la mine? Eu nu am greşit cu nimic."
- Pe moment, partenerul va lua în seamă nevoile exprimate de dumneavoastră în legătură cu un anumit aspect al relaţiei, dar le va ignora din nou, la scurt timp după aceea.
- „Doamne! Doar am spus că-mi pare rău!"

5. Fiţi atenţi şi urmăriţi ceea ce *nu* spune sau *nu* face partenerul dumneavoastră.

Lucrurile nespuse ori cele pe care evită să le facă vă spun despre el la fel de mult ca şi lucrurile pe care le face sau le spune. Aveţi

încredere în propriile instincte. Iată câteva exemple utile:

De Anul Nou, la miezul nopţii, Rob şi-a sărutat iubita şi a spus: „Mă bucur atât de mult că sunt cu tine. Sper ca acesta să fie primul dintr-un şir lung de ani pe care îi vom petrece împreună." Ea l-a sărutat, dar nu a spus nimic. După două luni s-au despărţit.

Odată, în timpul unui conflict, Pat i-a spus prietenului ei, Jim, că o deranja faptul că nu-şi planificau niciodată ceea ce urmau să facă. Ea s-ar fi simţit mai bine şi mai în siguranţă dacă ar fi ştiut din timp ce planuri de întâlnire să-şi facă. Jim nu i-a răspuns, a schimbat pur şi simplu subiectul. El a continuat să o sune ca să o invite în oraş doar în ultimul minut. Ea i-a reamintit dorinţa ei, însă el a continuat să o ignore. Până la urmă, Pat a renunţat la această relaţie.

În cazurile menţionate mai sus, ceea ce Jim şi prietena lui, Rob, *nu* au spus a fost mai elocvent decât cuvintele.

Fişă pentru descifraraea stilului de ataşament al celorlalţi

Evitant	Securizant	Anxios
Transmite mesaje contradictorii.	Este consecvent şi de încredere.	Îşi doreşte multă apropiere în cadrul relaţiei.
Îşi preţuieşte foarte mult independenţa.	Ia decizii împreună cu dumneavoastră.	Îşi exprimă sentimentele de îngrijorare, de nesiguranţă, legate de posibilitatea de a fi respins.
Vă priveşte cu superioritate (pe dumneavoastră ori pe foştii săi parteneri).	Are o perspectivă flexibilă asupra relaţiilor.	Este nefericit atunci când nu este într-o relaţie.

Evitant	Securizant	Anxios
Folosește strategii de distanțare – emoțională sau fizică.	Transmite în mod clar ceea ce îl preocupă în legătură cu relația.	Recurge la diverse jocuri și strategii pentru a vă menține atenția/ interesul.
Insistă asupra respectării limitelor în relație.	Acceptă să facă unele concesii în situații conflictuale.	Îi este greu să explice ceea ce îl deranjează. Așteaptă să ghiciți.
Are o imagine romantică nerealistă despre modul în care trebuie să funcționeze o relație.	Nu se teme de angajament sau de dependență în cuplu.	Face crize de nervi.
Este neîncrezător – se teme că partenerul va profita de el.	Nu consideră că este greu să menții o relație.	Îi este greu să *nu* ia personal tot ceea ce se petrece în cadrul relației.
Are convingeri rigide și reguli stricte în ceea ce privește relațiile	Apropierea stimulează o apropiere și mai mare.	Vă lasă să dați tonul relației.
Când aveți un conflict, simte nevoia să plece, altfel „explodează".	Vă prezintă prietenii și familia la scurt timp după ce ați început să vă întâlniți.	Este preocupat de situația relației.
Nu exprimă în mod clar care sunt intențiile sale.	Exprimă cu naturalețe sentimentele pe care le nutrește pentru dumneavoastră.	Se teme că orice aspecte neînsemnate v-ar putea distruge relația; consideră că trebuie să se străduiască mult pentru a vă menține interesul.
Îi este greu să vorbească despre relația pe care o aveți.	Nu se joacă, nu amăgește.	Este suspicios, se teme să nu-l înșelați.

Regulile de aur:

Stabiliți dacă își dorește apropiere și intimitate.

Estimați cât este de preocupat(ă) de relația pe care o aveți și cât este de sensibil(ă) la respingere.

Nu vă întemeiați evaluarea pe un singur „simptom", căutați semne mai diverse.

Evaluați reacția sa față de comunicare.

Fiți atenți și urmăriți ceea ce *nu* spune sau *nu* face partenerul dumneavoastră.

EXERCIȚII PENTRU DESCIFRAREA STILURILOR DE ARAȘAMENT

Vă invităm să citiți următoarele descrieri. Puteți identifica stilul de atașament în fiecare dintre cazuri? Acoperiți răspunsurile cu o foaie de hârtie, dacă doriți cu adevărat să vă testați și nu uitați să vă raportați evaluarea la trăsăturile dominante și la Regulile de aur pe care tocmai le-am menționat (a se vedea caseta de mai sus).

1. Barry, divorțat, 46 de ani

O relație? Nici nu vreau să aud despre așa ceva acum. Încă încerc să-mi revin după divorțul care s-a încheiat. Vreau să recuperez timpul pierdut cât am fost căsătorit. Vreau să mă simt dorit de femei. Vreau să fac mult sex. Știu că trebuie să fiu precaut, totuși, fiindcă toate femeile cu care ies la întâlniri încep imediat să-și imagineze ce fel de tată aș putea fi pentru copiii lor și cum vor suna numele noastre împreună. Se împlinește aproape un an de când sunt cu cineva, o cheamă Caitlin și este grozavă în toate privințele. Știu că și-ar dori să devenim mai apropiați, dar va trebui să treacă mult timp până când voi fi pregătit să-i acord încredere altei femei, să mă angajez să-i fiu alături și să o iubesc. Și chiar dacă acest lucru s-ar întâmpla în cele din urmă, știu exact ce *nu* vreau și care sunt lucrurile asupra cărora nu accept niciun fel de compromis. Ce anume? Păi, ar trebui să fie în stare să se întrețină

singură, deoarece am deja o femeie care mă stoarce de bani, și n-am nici cea mai mică intenție să întrețin două! Mai există însă și alte cerințe la care nu sunt dispus să renunț.

Stilul de atașament: ____________________

Răspuns: Evitant. Poate vă gândiți că omul tocmai a trecut printr-un divorț și că este firesc să fie prudent. Este posibil, dar până la proba contrară, considerăm că Barry este evitant. Spune că nu va accepta niciun compromis, chiar dacă se va întâmpla să se îndrăgostească de cineva, că își prețuiește independența, că este neîncrezător. Ați remarcat expresia „copiii ei"? Poate că vorbește despre o femeie care are copii dintr-o altă căsnicie, dar este posibil ca Barry să-i considere „copiii ei" și atunci când se referă la copiii pe care i-ar putea avea *împreună*. Limbajul pe care îl folosește creează distanță. De asemenea, se teme că femeile vor profita de el, vor încerca să-l constrângă să accepte o căsnicie și se vor folosi de banii lui. Aplicați prima Regulă de aur: stabiliți dacă este în căutare de intimitate și de apropiere. Știți că nu este așa; el spune că vrea să fie dorit de femei, vrea mult sex, dar nu pomenește nimic despre sprijin emoțional ori despre apropiere.

2. Bella, necăsătorită, 24 de ani

Mark și cu mine suntem împreună de un an și jumătate. Suntem foarte fericiți împreună. Să nu mă înțelegeți greșit, n-a mers totul perfect de la început. Au existat mai multe lucruri care nu mi-au convenit la el. De exemplu, atunci când l-am cunoscut, era lipsit de experiență sexuală și, să fiu sinceră, a trebuit să-l învăț eu. Doar nu era să rămân frustrată din pricina relației noastre sexuale tot restul vieții! Dar aceasta a fost demult. De asemenea, eu sunt mult mai nestăpânită decât el. Mark este tipul serios, echilibrat; de fapt, la început am crezut că este prea plictisitor pentru gustul meu. Dar nu aș fi putut să fac o alegere mai bună – Mark este o persoană caldă și de încredere – calități deosebit de prețioase. Îl iubesc din tot sufletul.

Stil de atașament: ____________________

Răspuns: Securizant. Indiciul cel mai clar și decisiv în ceea ce privește siguranța Bellei este faptul că l-a inițiat pe Mark în viața sexuală. Acesta este un exemplu de comunicare clară și eficientă a

problemelor existente într-o relație. Ea se confruntă cu o problemă, dorește să o rezolve și se simte suficient de încrezătoare pentru a face acest lucru. Dacă Bella ar fi anxioasă, s-ar putea învinovăți pentru deficiențele lui Mark; s-ar putea gândi că el nu se simte destul de atras de ea și poate de aceea nu se străduiește să-i ofere satisfacție. Sau s-ar putea întâmpla ca ea să suporte fără să crâcnească această situație, de teamă să nu distrugă relația. Dacă Bella ar fi evitantă, ea nu s-ar învinovăți, în schimb s-ar putea folosi de lipsa lui de experiență pentru a-l umili – o strategie de distanțare – și nu l-ar pregăti pentru viața sexuală într-o manieră atât de detașată cum a făcut-o. De asemenea, se vede că Bella are o atitudine flexibilă în ceea ce privește relațiile de cuplu. Cu toate că Mark nu întrunea calitățile care defineau pentru ea „bărbatul ideal", ea a realizat tranziția mentală fără prea multe ezitări și, mai mult decât atât, acum este foarte mulțumită de alegerea pe care a făcut-o. Și în acest caz, dacă ar fi fost evitantă, ar fi acceptat acest compromis, dar cu siguranță s-ar fi simțit păcălită. În sfârșit, Bella își exprimă sentimentele pentru Mark în mod deschis și natural.

3. Janet, necăsătorită, 23 de ani

Am întâlnit în sfârșit un tip grozav, absolut grozav. Am fost doar la două întâlniri cu Tim până acum și simt că deja mă îndrăgostesc de el. Este atât de greu să găsești o persoană compatibilă – eu mă simt atrasă doar de un anumit tip de bărbat, așa că ce șanse sunt să mă găsească și el atrăgătoare? Nu prea sunt. Dar acum, că l-am întâlnit pe Tim, vreau să mă asigur că fac totul așa cum trebuie. Nu îmi pot permite să fac nicio greșeală. O singură mișcare greșită și pot să pun în pericol întreaga relație. Îl las pe el să preia inițiativa, fiindcă nu vreau să par prea nerăbdătoare. Poate că aș putea să-i trimit măcar un mesaj telefonic? Ar părea mai spontan, mai puțin oficial, nu-i așa? Ori să-i trimit niște mail-uri nostime pe care le voi trimite și altor corespondenți, ca să nu pară o abordare prea personală.

Stil de atașament: ____________________

Răspuns: Anxios. Janet are un stil de atașament tipic anxios. Caută apropierea, se simte neîmplinită atunci când este singură și este foarte preocupată de relație. Fără îndoială, la primele întâlniri, ndiferent de stilul nostru de atașament, suntem încântați de noul

partener și ne gândim la el foarte mult. Dar în cazul lui Janet, este vorba despre ceva mai mult – ea consideră că relațiile sunt rare și fragile și este convinsă că orice gest greșit, oricât de neînsemnat, din partea ei, le poate distruge. De aceea, cântărește în minte de nenumărate ori fiecare mișcare, ca nu cumva să facă o „greșeală." De asemenea, preferă să-l lase pe Tim să imprime tonul și ritmul relației lor. În sfârșit, fiindcă se simte nesigură, se gândește la diverse tertipuri pentru a intra indirect în legătură cu Tim fără să se expună prea mult, de exemplu, inventează o listă de corespondenți cărora, chipurile, le-ar trimite același e-mail pe care îl trimite lui Tim.

4. Paul, necăsătorit, 37 de ani

Tocmai m-am despărțit de Amanda. Sunt foarte dezamăgit, dar n-aș fi putut să-mi petrec viața alături de ea. Am fost împreună timp de câteva luni și la început am fost sigur că am găsit femeia visurilor mele. Dar apoi am descoperit tot felul de lucruri care m-au pus pe gânduri. Întâi, sunt convins că și-a făcut operație plastică, iar acest lucru îmi displace profund. Apoi, nu este deloc sigură de ea, altă trăsătură pe care o găsesc neatractivă. Iar eu, dacă nu mă mai simt atras de cineva, nu pot să mai stau niciun minut alături de acea persoană. Va trebui să mai caut. Știu că femeia potrivită este acolo undeva, mă așteaptă și că, oricât de mult va dura, până la urmă ne vom întâlni. Simt acest lucru; parcă o văd zâmbind, îi simt îmbrățișarea. Sunt sigur că atunci când ne vom întâlni, voi simți imediat o senzație de liniște și de împăcare. Nu contează de câte ori voi da greș, mi-am făgăduit că voi continua să caut.

Stil de atașament: ______________________

Răspuns: Evitant. Acest exemplu poate fi derutant. Paul își dorește să întâlnească femeia visurilor lui, așadar trebuie să fie ori sigur ori anxios, nu-i așa? Greșit. Descrierea aceasta a „iubirii adevărate", a iubirii ideale, ar trebui să constituie un avertisment pentru dumneavoastră. De asemenea, persoanele cu stiluri diverse de atașament explică în mod diferit motivele pentru care sunt încă singure: cele anxioase spun de obicei că trebuie să fie din vina lor, cele sigure au o perspectivă mai realistă asupra acestui aspect, iar cele evitante sunt deseori asemenea lui Paul – atribuie singurătatea unor

situații exterioare, cum ar fi aceea că nu au întâlnit femeia potrivită. Aceasta este o bună ocazie pentru a afla ce se află dincolo de cuvintele rostite, adică ceea ce *nu* este spus: dacă nu reușiți să înțelegeți în mod limpede de ce persoana respectivă nu și-a găsit „sufletul pereche", în ciuda faptului că a cunoscut o mulțime de femei, încercați să citiți printre rânduri. Există câteva indicii în descrierea pe care o face Paul relației sale cu Amanda – la început, a fost foarte încântat de ea, dar după ce au devenit mai apropiați, el a început să observe tot felul de amănunte care l-au făcut să se răzgândească. Subaprecierea partenerului, atunci când relația devine prea apropiată, este o reacție tipică persoanelor cu un stil de atașament evitant și este folosită ca o modalitate de a crea detașarea emoțională.

5. Logan, necăsătorit, 34 de ani

Dacă o socotesc și pe Mary, am avut doar trei relații până acum în viața mea. Când ne-am cunoscut, în urmă cu câțiva ani, îmi amintesc că Mary a fost foarte nedumerită de acest lucru. Mă întreba mereu despre relațiile mele din trecut și, atunci când a înțeles că îi spusesem totul și că nu-i ascundeam nimic, a părut contrariată și a întrebat dacă nu cumva cred că este ceva în neregulă cu mine. Nu mă îngrijorează faptul că sunt singur de atâta vreme? Sau că poate nu voi găsi pe nimeni până la urmă? Sincer să fiu, nu m-am gândit la acest lucru. Sigur, m-am simțit dezamăgit de multe ori, dar mi-am zis că, la timpul potrivit, voi întâlni femeia pe care mi-o doresc. Și așa a fost. Am cunoscut-o pe Mary, m-am îndrăgostit de ea aproape imediat și i-am și mărturisit. Când a venit și răspunsul ei? Nu sunt absolut sigur, dar am știut că s-a îndrăgostit și ea de mine, chiar înainte ca ea să-mi mărturisească.

Stil de atașament: ______________________

Răspuns: Securizant. Există mai multe indicii care sugerează faptul că Logan are un stil de atașament securizant. Nu este îngrijorat în privința relațiilor sale și nici nu se teme că va rămâne singur, ceea ce exclude posibilitatea de a avea un stil de atașament anxios (deși se pare că această atitudine o neliniștește pe Mary, iubita lui). Rămâne de stabilit dacă Logan are un stil de atașament securizant sau evitant. Există câteva trăsături care ne permit să excludem posibilitatea ca

el să aibă un stil de atașament evitant. În primul rând, el este foarte deschis cu Mary în legătură cu relațiile sale din trecut, îi mărturisește totul și nu-l deranjează faptul că ea este atât de curioasă (și nici nu oferă o imagine idealizată a trecutului său sentimental, așa cum ar face o persoană anxioasă). În al doilea rând, își exprimă în mod firesc și fără rezerve sentimentele față de Mary încă de la începutul relației, ceea ce reprezintă în mod limpede o trăsătură tipică stilului de atașament securizant. Dacă ar fi evitant, mai probabil ar transmite semnale amestecate. De asemenea, observați că nu recurge la tot soiul de jocuri ori de strategii – nu mai ține minte cu precizie când i-a mărturisit și Mary că îl iubește; este liniștit, sigur de sine și se comportă cât se poate de firesc, fără să țină seama de altceva.

6. Suzanne, necăsătorită, 33 de ani

De ziua Sfântului Valentin mi-am promis că anul acesta îmi găsesc un soț. Am obosit să trăiesc singură, m-am săturat să mă întorc zi de zi într-o casă goală, să merg singură la film, să fac sex singură ori cu vreun necunoscut. Anul acesta voi găsi o persoană minunată care va fi numai a mea! În trecut am fost devotată întru totul partenerilor mei și am suferit enorm. Mi-am pierdut încrederea și speranța că voi găsi un om cumsecade. Dar trebuie să-mi înving teama că voi suferi din nou. Sunt dispusă să risc, nu am altă șansă. Dacă nu-mi deschid inima, nimeni nu se va apropia de mine. Nu mă voi lăsa pradă disperării. Merit să fiu fericită!

Stil de atașament: ____________________

Răspuns: Anxios. Această relatare aparține în mod clar unei persoane anxioase care a fost rănită de multe ori în trecut. Este foarte preocupată să-și găsească un partener. Vrea să iasă în lume, să-și găsească sufletul pereche, dar fiindcă nu este familiarizată cu principiile atașamentului, nu știe pe cine trebuie să evite și în cine poate avea încredere. Suzanne este foarte diferită de Paul din exemplul 4. Ea nu caută partenerul „ideal". Înțelegem problema cu care se confruntă și motivul pentru care este încă singură – se apropie prea mult de partenerii săi și apoi suferă, dar tânjește în continuare după intimitate. Paul se va apropia doar de femeia pe care o consideră „persoana potrivită".

Partea a doua



Cele trei stiluri de atașament în viața de zi cu zi

5.

Trăind cu un al șaselea simț, cel de detectare a pericolului: Stilul de atașament anxios

Baruch Spinoza, celebrul filosof din secolul al șaptesprezecelea, scria: „Atât fericirea, cât și nefericirea depind întru totul de calitatea obiectului de care suntem legați prin iubire". Prin urmare, alegeți cu mult discernământ persoana cu care veți iniția o relație, întrucât miza este deosebit de mare: propria dumneavoastră fericire depinde de această alegere! Această afirmație are o relevanță sporită atunci când este vorba despre persoanele cu un stil de atașament anxios. Nefiind familiarizați cu teoria sistemelor de atașament, acești indivizi riscă să sufere enorm în relații, după cum veți vedea în exemplul nostru de caz cu Emily, colega lui Amir.

RELAȚIE DIFICILĂ – OAMENI CHINUIȚI

În perioada rezidențiatului său în psihiatrie, Emily a decis să urmeze și o specializare în psihanaliză. Înainte de începerea cursurilor la Institutul de psihanaliză, i s-a cerut să urmeze ea însăși un program de cel puțin un an de ședințe de analiză de patru ori pe săptămână, în care avea să se întindă pe canapea și să povestească tot ceea ce îi trecea prin minte. La început, Emily s-a descurcat

foarte bine. De fapt, s-a dovedit atât de echilibrată și de stăpână pe sine, încât psihanalistul său se gândea că va încheia programul în maximum doi ani – lucru deosebit de rar, dacă avem în vedere faptul că acesta durează cel puțin patru sau cinci ani.

Apoi, ea l-a cunoscut pe David, de care s-a îndrăgostit foarte repede. David, un actor în devenire, s-a dovedit a avea o influență nefastă asupra lui Emily. El îi transmitea mesaje contradictorii în legătură cu dorința sa de a fi împreună, iar acest lucru o descuraja pe Emily. Relația aceasta i-a schimbat comportamentul atât de mult, încât la un moment dat părea că își pierduse complet echilibrul. Noi obișnuiam să alergăm împreună în Central Park și am observat că a început să-și aducă pager-ul de la serviciu și telefonul mobil cu ea (iar în vremea aceea telefoanele erau destul de mari și de grele!). Le verifica, când pe unul, când pe celălalt, la interval de câteva minute, să vadă dacă nu cumva a sunat-o David. La serviciu petrecea ore întregi urmărind activitățile lui David pe Internet. Își crease un profil virtual, sub o identitate falsă, și apărea pe site-urile de socializare pe care știa că le frecventează și el. Pe scurt, devenise obsedată de el.

Psihanalistul său nu reușea să înțeleagă de ce s-a produs această transformare îngrozitoare cu cea mai promițătoare candidată pe care o avea. Emily cea puternică și echilibrată pe care o cunoscuse a devenit o persoană „masochistă cu trăsături de personalitate de tip borderline". Acum, programul de analiză părea că avea să dureze mulți ani.

UN SISTEM DE ATAȘAMENT SENSIBIL

În cazul lui Emily nu a fost însă vorba despre o tulburare de personalitate de tip borderline ori despre masochism, ci despre un sistem de atașament care s-a activat. Persoanele cu un stil de atașament anxios, precum cel al lui Emily, au un *sistem de atașament* extrem de sensibil. După cum am menționat în capitolele anterioare, sistemul de atașament este mecanismul din creierul nostru care este responsabil de urmărirea și monitorizarea siguranței și a disponibilității figurilor noastre de atașament. Dacă ai un stil de

atașament anxios, ești înzestrat și cu o capacitate unică de a simți când relația ta este amenințată. Cea mai neînsemnată impresie că lucrurile s-ar putea să nu meargă bine îți va activa sistemul de atașament, iar după aceea nu mai reușești să te calmezi decât atunci când partenerul îți transmite în mod clar că este cu adevărat alături de tine și că relația voastră este în afara oricărui pericol. Activarea acestui sistem apare și la persoane cu alte stiluri de atașament, dar ele nu observă detaliile subtile pe care le detectează indivizii cu un stil de atașament anxios.

Pentru a demonstra cât este de sensibil sistemul de atașament al persoanelor cu un stil de atașament anxios, într-un studiu realizat de Chris Fraley de la Universitatea Illinois, Urbana-Champaign – același cercetător care a creat ECR-R pentru evaluarea stilurilor de atașament – în colaborare cu Paula Niedenthal de la Universitatea Blaise Pascal din Clermont-Ferrand, Franța, s-a descoperit o modalitate unică de a măsura vigilența față de indiciile de natură socială în cazul persoanelor cu un stil de atașament anxios. Ei au folosit tehnica „morph movie" – imaginea computerizată a unui chip a cărui expresie inițială se transformă treptat de la o emoție specifică (de exemplu, furie), la o expresie neutră. Participanții erau rugați să oprească derularea filmului la cadrul în care credeau ei că emoția inițială a dispărut. S-a observat că persoanele cu un stil de atașament anxios erau mai predispuse să perceapă dispariția emoției mai devreme decât ceilalți. De asemenea, atunci când sarcina a fost inversată – când s-a pornit de la chipul cu expresia neutră, avansând treptat spre o expresie emoțională mai pronunțată – indivizii mai anxioși au perceput mai devreme declanșarea emoției. Aceste rezultate sugerează faptul că persoanele cu un stil de atașament anxios sunt într-adevăr mai vigilente în ceea ce privește identificarea schimbării expresiei emoționale și percep cu mai multă precizie și sensibilitate indiciile celorlalți. Dar descoperirea aceasta impune o anumită precauție în interpretare și lansează un avertisment. Studiul a demonstrat faptul că persoanele cu un stil de atașament anxios prezintă, de asemenea, tendința de a trage concluzii foarte pripite și atunci când fac acest lucru se întâmplă să interpreteze în mod greșit stările emoționale ale celorlalți. Doar atunci când

experimentul a fost organizat în așa fel încât participanții anxioși au fost lăsați să aștepte ceva mai mult – nu puteau reacționa imediat la perceperea unei schimbări și erau nevoiți să aștepte puțin mai mult – și au aflat mai multe informații înainte de a-și formula o opinie, au obținut un avantaj față de alți participanți. Aceasta reprezintă o lecție importantă pentru o persoană cu un stil de atașament anxios: dacă așteptați puțin mai mult înainte de a reacționa și de a trage concluzii, veți reuși să descifrați cu o precizie nebănuită lumea din jur și să folosiți această abilitate în propriul avantaj. Dar dacă reacționați prea rapid, veți ajunge la concluzii greșite și veți sfârși prin a vă provoca singuri suferință.

După ce este declanșată starea aceasta de activare, ei devin deseori copleșiți de gânduri care au un singur obiectiv: acela de a restabili apropierea de partenerul lor. Gândurile acestea sunt numite *strategii de activare*.

Strategiile de activare sunt reprezentate de orice gând sau sentiment care determină o persoană să caute apropierea fizică sau emoțională a propriului partener. După ce acesta răspunde într-o modalitate care permite recâștigarea sentimentului de siguranță, persoana reușește să revină la starea normală, obișnuită, de calm.

În cazul lui Emily, sistemul său de atașament a funcționat perfect.

Strategii de activare

Gândurile și sentimentele care vă determină să căutați apropierea partenerului

- Vă gândiți mereu la partenerul dumneavoastră și nu reușiți să vă concentrați asupra altor lucruri.
- Vă amintiți doar calitățile sale.
- Îl așezați pe un piedestal: vă subestimați talentele și abilitățile personale și le supraestimați pe ale sale.
- Resimțiți o anxietate care dispare doar atunci când sunteți împreună cu partenerul.

- Credeți că aceasta este sigura șansă de a vă îndrăgosti, spunându-vă:
  - „Sunt compatibil(ă) cu foarte puțini oameni – ce șanse am să găsesc pe cineva ca el/ ea?"
  - „Este nevoie de ani întregi ca să ajungi să întâlnești pe altcineva; voi rămâne singur(ă)."
- Considerați că în ciuda faptului că sunteți nefericit(ă), ar fi mai bine să păstrați această relație, spunându-vă:
  - „Dacă mă părăsește, va deveni un partener extraordinar – pentru altcineva."
  - „Se poate schimba."
  - „Toate cuplurile se confruntă cu probleme. Din acest punct de vedere, noi nu suntem o excepție."

Pe parcursul relației lor, ea a aflat că David pierdea ore întregi pe site-uri cu conținut pornografic, în vreme ce ea era la serviciu și el pretindea că participa la diverse audiții pentru obținerea unor roluri. Ea a mai aflat că David flirta online cu alte fete (inclusiv cu personajul pe care ea îl inventase) pe diverse rețele de socializare. Cu toate acestea, îi era greu să se despartă de el. Era bombardată de strategii de activare a atașamentului asemenea celor descrise mai sus, credea că el se va schimba, că toate cuplurile se confruntă cu probleme ș.a.m.d. A avut nevoie de mai bine de un an să-și adune curajul de a rupe această relație. În această perioadă și apoi o perioadă destul de lungă după despărțire, ședințele sale de analiză s-au desfășurat cu precădere în jurul acestui subiect. Acum, după ce au trecut câțiva ani, iar ea s-a căsătorit cu un tânăr deosebit și a redevenit persoana puternică și sigură de sine de altădată, se gândește la întreaga experiență cu David și nu-i vine să creadă că a irosit atâta timp în terapie, căutând cauzele profunde ale comportamentului său „obsesiv" în relația respectivă. Măcar dacă ar fi întâlnit un om cumsecade mai devreme – unul care să nu-i activeze în permanență sistemul de atașament – ar fi fost scutită de analiza inutilă a „trăsăturilor masochiste de personalitate de tip borderline".

FUNCȚIONAREA SISTEMULUI DE ATAȘAMENT

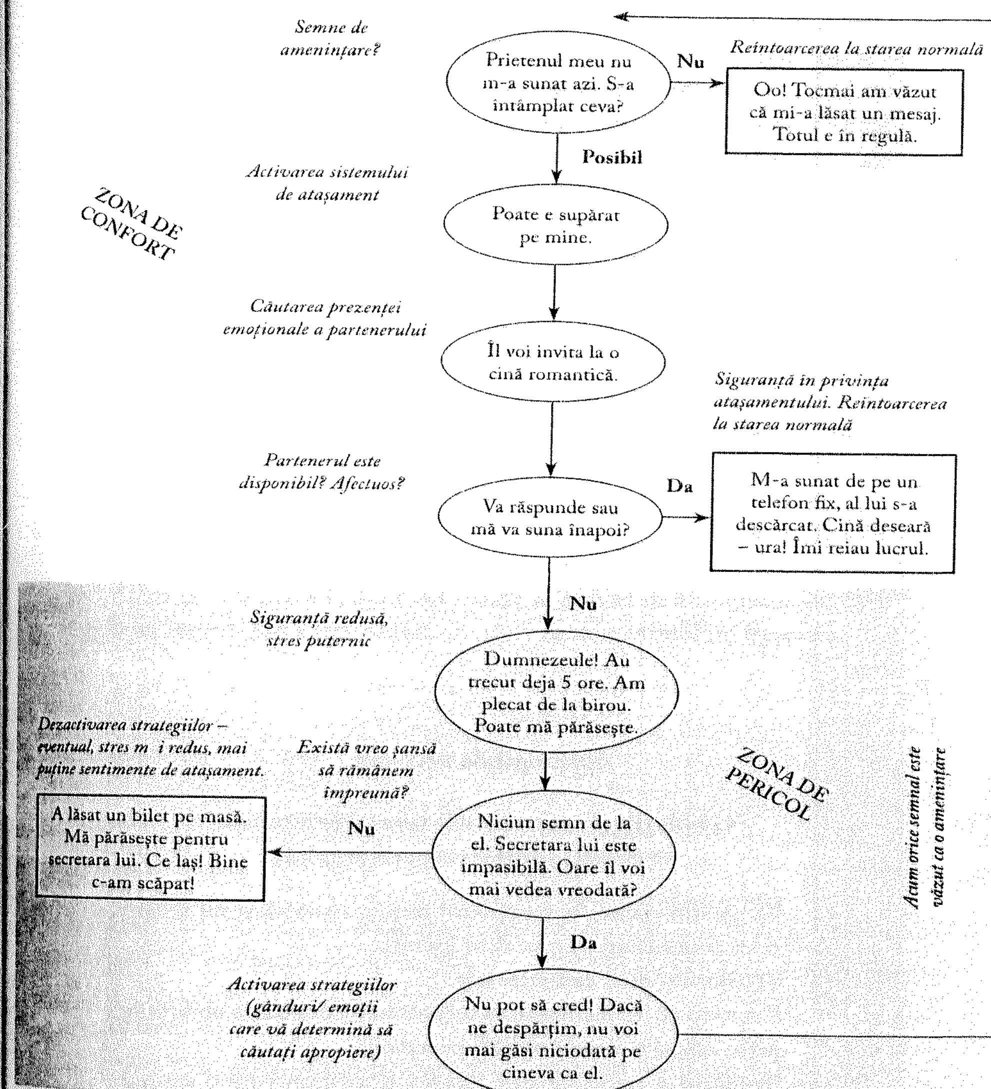
Pentru o persoană care se atașează extrem de rapid și are un sistem de atașament foarte sensibil este deosebit de important să știe cum funcționează sistemul de atașament. Mulți oameni cu un stil de atașament anxios, asemenea lui Emily, trăiesc cu un sistem de atașament activat în mod cronic, fără ca ei să-și dea seama. În pagina următoare vom ilustra cum funcționează sistemul de atașament.

...

În perioada relației sale cu David, Emily a trăit (în termenii relaționării) *în zona de pericol*. Ea se simțea ca și cum ar fi mers pe sârmă fără plasă de siguranță, străduindu-se cu disperare să-și păstreze echilibrul emoțional, în vreme ce era supusă unor cicluri nesfârșite de activare, întrerupte doar de scurte perioade în care se simțea în siguranță. Gândurile, sentimentele și comportamentele sale erau dominate de faptul că David nu era cu adevărat disponibil pentru ea. Ea simțea aproape în permanență că relația lor este amenințată. Era mereu preocupată să reducă această percepție a amenințării, străduindu-se să rămână în preajma lui David – fie petrecând online multe ore prețioase la serviciu, dându-se drept altcineva în conversațiile inițiate pe site-urile de socializare, fie discutând necontenit despre el împreună cu prietenii sau cu terapeutul, în ședințele de analiză. În felul acesta, ea îl păstra mereu în mintea sa. Toate aceste gânduri și comportamente aparent haotice – strategiile de activare – aveau un singur scop: să asigure apropierea de David. Dacă David ar fi fost disponibil în mod constant, aceste strategii de activare ar fi fost întrerupte din start, nu ar fi ajuns să-i scape de sub control, iar ea nu ar fi fost nevoită să părăsească niciodată *zona de confort* a relației.

Acum, Emily este căsătorită și nu se mai simte blocată în zona de pericol. Soțul său este iubitor, atent și, lucrul cel mai important, disponibil. Ea este, totuși, foarte conștientă de puternica forță pe care o are un sistem de atașament activat. Dacă s-ar întâmpla

**Sistemul de atașament:
Găsiți-vă calea către zona de confort**



(După modelul integrativ realizat de Shaver și Mikulincer, 2002)

vreodată să se implice din nou într-o relație cu o persoană care nu este mereu disponibilă, este aproape sigur că ea ar reveni la vechiul stil „obsedat". Numai gândul că așa ceva s-ar putea repeta o face să se cutremure.

EXISTENȚA ÎN ZONA CONFORTABILĂ A RELAȚIEI: RYAN ȘI SHAUNA

Ryan și Shauna erau colegi de serviciu, atunci când s-au îndrăgostit unul de celălalt. Erau împreună de mai multe luni, când Ryan a decis să se mute la o companie prestigioasă unde i se oferea un salariu mare. Pentru prima dată, cuplul nu mai petrecea împreună zilel de lucru. Atunci când Ryan a plecat în prima călătorie de afaceri împreună cu colegii, i-a fost dor de Shauna și a încercat să vorbească cu ea la telefon. După ce telefonul a sunat de două ori, a intrat căsuța vocală. El și-a dat seama că ceva nu este în regulă, s-a supărat destul de tare și a sunat din nou. De data aceasta a intrat direct căsuța vocală. Nu a lăsa niciun mesaj. S-a simțit jignit pentru că ea a închis prima dată și pentru că apoi a închis complet telefonul. N-a reușit să se concentreze cum trebuie la ședința de afaceri, dar și-a făgăduit că nu o va mai suna deloc până la încheierea călătoriei. Din fericire, după o oră a primit un mesaj de la Shauna care își cerea scuze pentru că nu răspunsese – șeful ei era chiar lângă ea, atunci când a sunat Ryan. El s-a liniștit și a sunat-o înapoi imediat.

Ryan, care are un stil de atașament anxios, are un al șaselea simț pentru indiciile privind atașamentul; el este foarte receptiv la cele mai mici detalii legate de disponibilitatea iubitei sale: a fost atent de câte ori a sunat telefonul înainte de intrarea căsuței vocale. A concluzionat în mod corect că ea a apăsat tasta „Ignore" și că apoi a închis telefonul – semne care ar fi trecut neobservate pentru o persoană cu un stil de atașament diferit. El a fost deosebit de sensibil pentru că fusese obișnuit să o aibă pe Shauna la trei birouri distanță și pentru că aceasta era prima sa călătorie cu firma cea nouă. Din fericire pentru Ryan, Shauna are un stil de atașament securizant și

a reușit, fără prea mare efort, să-i răspundă, să restabilească legătura cu el și să-i liniștească sistemul de atașament. Spre deosebire de Emily, Ryan nu s-a situat în zona de pericol a relației, deoarece temerile sale au fost îndepărtate și a primit asigurări.

Observați faptul că, dacă vă simțiți puțin neliniștiți într-o situație în cadrul relației, tot ceea ce vă trebuie este un simplu gest liniștitor din partea partenerului – un mesaj, în cazul Shaunei – pentru a vă reveni. Dar dacă nu primiți această asigurare, îngrijorarea în legătură cu relația se amplifică și va fi nevoie de mult mai mult decât de un mesaj pentru a vă liniști sistemul de atașament. Aceasta este o observație extrem de importantă pentru orice persoană aflată într-o relație. Cu cât ești mai receptiv și dovedești o armonizare mai adecvată cu partenerul, răspunzând mai devreme nevoilor sale – și el răspunzând nevoilor tale –, cu atât va fi nevoie de mai puțină energie pentru a asigura bunul mers al relației mai târziu.

De fapt, dacă Shauna nu ar fi reacționat în felul în care a făcut-o, Ryan s-ar fi concentrat în continuare cu dificultate asupra lucrului (strategii de activare) și probabil ar fi avut o atitudine distantă sau ar fi explodat furios (comportament de protest) la telefon, atunci când în cele din urmă ea ar fi sunat. Toate acestea ar fi fost extrem de distructive pentru relația celor doi.

Exemple de comportament de protest – cum vă poate domina propriul sistem de atașament

Încercări exagerate de a intra în legătură cu partenerul:

- Numeroase apeluri telefonice, mesaje sau mail-uri, așteptarea înfrigurată a unui telefon, plimbările prin preajma locului unde partenerul lucrează în speranța de a-l întâlni.

Retragerea:

- Tăcerea, „adâncire în lectură", gestul de a-i întoarce efectiv spatele partenerului, refuzul de a-i vorbi, conversațiile telefonice cu alții, în vreme ce acesta este ignorat.

Urmărirea scorului:

- Urmăriți cât timp îi trebuie să telefoneze înapoi și lăsați să treacă exact aceeași perioadă până când îi întoarceți convorbirea; așteptați să facă prima mișcare pentru „împăcare" și până atunci vă arătați distant. Ryan a urmărit să mențină scorul atunci când a decis să nu-i lase Shaunei un mesaj după ce ea a blocat convorbirile („Dacă nu-mi răspunde, nu-i voi lăsa niciun mesaj").

Vă comportați cu ostilitate:

- Vă dați ochii peste cap atunci când vă vorbește, priviți în altă parte, vă ridicați și părăsiți încăperea atunci când vorbește (comportamentul ostil poate degenera uneori în violență).

Amenințați că îl veți părăsi:

- Recurgeți la amenințări – „Nu ne înțelegem, nu cred că mai pot continua așa", „Știam eu că nu suntem potriviți unul pentru celălalt", „Îmi va fi mai bine fără tine" – făcute cu speranța că vă va cere să nu plecați.

Manipulările:

- Vă prefaceți ocupat sau inabordabil. Ignorați apelurile telefonice, pretinzând că aveți planuri, când de fapt nu aveți.

Încercați să-i stârniți gelozia:

- Planificați o întâlnire la prânz cu un fost partener, mergeți cu prietenii la un bar pentru persoane necăsătorite, îi povestiți partenerului despre o persoană care a flirtat cu dumneavoastră azi.

Comportament de protest este orice acțiune care urmărește restabilirea contactului cu partenerul și obținerea atenției acestuia. Acest comportament se poate manifesta în multe moduri, fiecare având ca scop forțarea partenerului de a vă observa și a vă răspunde.

Comportamentul de protest și strategiile de activare vă pot determina să acționați în moduri care prejudiciază relația. Este foarte important să învățați să le recunoașteți atunci când apar. (În capitolul 8, veți găsi inventarul relației, conceput pentru a vă ajuta să vă identificați propriile comportamente de protest și să găsiți modalități mai constructive de a aborda situațiile dificile.) Aceste comportamente și strategii pot continua multă vreme după ce v-ați despărțit de partenerul dumneavoastră. Ele sunt parte a suferinței din dragoste – dorința de a fi alături de o persoană care nu mai este disponibilă, în vreme ce structura noastră biologică și emoțională este programată să încerce să o recâștige. Chiar dacă judecata rațională ne spune că nu ar trebui să fim împreună cu această persoană, sistemul nostru de atașament nu se supune întotdeauna. Procesul de atașament își urmează propriul parcurs și propriul program. Aceasta înseamnă că vom continua să ne gândim la celălalt și nu vom reuși să ni-l scoatem din minte foarte multă vreme.

Se pare că persoanele cu un stil de atașament anxios sunt cele mai predispuse situațiilor în care sistemul de atașament este activat în mod cronic. Un studiu realizat de Omri Gillath, Silvia Bunge și Carter Wendelken împreună cu doi cercetători de seamă în domeniul atașamentului, Phillip Shaver și Mario Mikulincer, a oferit dovezi fascinante în sprijinul acestui lucru. Folosind tehnologia RMN, ei au rugat douăzeci de femei să se gândească – și apoi să înceteze să se gândească – la diverse scenarii de relații. În mod ciudat, ei au descoperit că atunci când femeile cu un stil de atașament anxios s-au gândit la scenarii negative (conflict, despărțire, decesul partenerului), zonele din creier care controlează emoțiile s-au „luminat" mai intens decât în cazul femeilor cu alte stiluri de atașament. Mai mult decât atât, au observat că regiuni ale creierului asociate cu reglarea emoțională, cum ar fi cortexul orbitofrontal, au fost *mai puțin* activate decât la femeile cu alte stiluri de atașament. Cu alte cuvinte, creierul persoanelor cu un stil de atașament anxios reacționează mai puternic la gândurile legate de pierdere și, în același timp, folosește mai puțin regiunile utilizate în mod obișnuit pentru reglarea emoțiilor negative. Aceasta înseamnă că după ce sistemul de atașament este activat, el este mult mai greu de „oprit" dacă avem un stil de atașament anxios.

Înțelegerea sistemului de atașament este crucială pentru persoanele cu un stil de atașament anxios. De aceasta depinde șansa lor de a avea o relație fericită, satisfăcătoare.

Consilierea pe care o oferim persoanelor cu un stil de atașament anxios urmează două coordonate separate – prima se adresează persoanelor singure. Găsirea partenerului potrivit este cea mai bună opțiune disponibilă pentru dumneavoastră, dacă sunteți singuri. Ea vă poate ajuta să preveniți dificultățile încă de la bun început – dar alegerea rutei sigure poate fi mai complicată decât vă închipuiți. Dedicăm restul acestui capitol îndrumării persoanelor singure care au un stil de atașament anxios, în scopul găsirii unui partener cu un stil de atașament securizant, ajutându-i în același timp să învețe cum să evite capcanele pe care le întâlnesc. Cea de-a doua coordonată vizează toate persoanele cu un stil de atașament anxios – atât acelea care se află deja într-o relație, cât și cele care își caută în continuare partenerul potrivit. Se urmărește restructurarea modelelor de atașament aflate în funcțiune – practic, reformularea atitudinilor și a convingerilor dumneavoastră despre relații, din perspectiva atașamentului – ca o etapă de tranziție spre dobândirea unor abilități mai sigure de relaționare. Părțile 3 și 4 ale cărții se adresează acestui al doilea grup.

SECRETUL UNEI RELAȚII FERICITE DACĂ SUNTEȚI O PERSOANĂ ANXIOASĂ

Emily, pe care ați cunoscut-o la începutul capitolului, nu era la curent cu teoria atașamentului. Ea nu știa că are un stil de atașament anxios. Nu știa nici faptul că bărbatul de care devenise de-a dreptul obsedată, David, avea un stil de atașament evitant. Dacă ar fi știut, ar fi înțeles că stilul ei anxios de atașament indică faptul că se simte bine doar în relații apropiate, stabile, care îi oferă sprijinul de care are nevoie și că incertitudinea și indisponibilitatea emoțională determină activarea sistemului său de atașament și îi provoacă îngrijorare și suferință. Ar fi știut de asemenea că anumite persoane – mai cu seamă cele evitante – îi exacerbează îngrijorarea și sentimentul de inadecvare, în vreme ce altele – cele cu un stil de atașament

securizant – le diminuează. Emily, asemenea majorității persoanelor anxioase, ajunge în mod paradoxal să-și găsească deseori parteneri cu un stil de atașament evitant, deși descoperirile în domeniul teoriei atașamentului demonstrează în mod clar faptul că persoanele cu un stil anxios se potrivesc cel mai bine cu acelea cu un stil securizant. De ce se întâmplă acest lucru? Și mai cu seamă, cum putem să ne găsim fericirea într-o relație și să evităm suferința inutilă?

ATRACȚIE GRAVITAȚIONALĂ?

Există mai multe studii care au încercat să determine dacă suntem atrași de alte persoane în funcție de stilul lor ori de stilul nostru de atașament. Două cercetătoare în domeniul atașamentului la adulți, Paula Pietromonaco, de la Universitatea Massachusetts și Katherine Carnelley, de la Universitatea Southampton din Marea Britanie, au descoperit că indivizii evitanți preferă persoanele cu un stil de atașament anxios. Un alt studiu, realizat de Jeffry Simpson de la Universitatea Minnesota, demonstrează că femeile anxioase sunt mai atrase de bărbați evitanți. Este oare posibil ca persoanele care își apără cu ferocitate independența să caute parteneri care aproape cu siguranță le vor afecta autonomia? Ori ca persoanele doritoare de apropiere să fie atrase de acelea care doresc să le țină la distanță? Și dacă este așa, de ce se întâmplă acest lucru?

Pietromonaco și Carnelley consideră că aceste stiluri de atașament se completează oarecum unul pe celălalt. Fiecare reafirmă convingerile celuilalt despre sine și despre relații în general. Percepția de sine defensivă a persoanelor evitante ca individualități puternice și independente se confirmă, la fel și convingerea potrivit căreia ceilalți doresc să-i atragă în relații mai apropiate decât este confortabil pentru ei. Pentru persoanele cu un stil de atașament anxios se confirmă percepția potrivit căreia ele își doresc mai multă intimitate decât le poate oferi partenerul, precum și anticiparea faptului că în cele din urmă persoana semnificativă din anturajul lor îi va dezamăgi. Așadar, s-ar părea că fiecare stil de atașament este tentat să reconstituie mereu același scenariu.

DEGRINGOLADA EMOȚIONALĂ

Mai există un motiv pentru care poți fi atras de un partener evitant, dacă sunteți o persoană anxioasă. În cazul lui Emily, semnele subtile de incertitudine și de indisponibilitate transmise de David au determinat-o să se simtă nesigură. Se întâmplă deseori acest lucru, chiar foarte devreme într-o relație, dacă sunteți o persoană anxioasă care întâlnește una evitantă. Destul de timpuriu, începeți să primiți mesaje contradictorii. Partenerul vă caută, dar nu prea des; își exprimă interesul pentru dumneavoastră, dar lasă să se înțeleagă că are și alte relații intime. Nu vă spune nimic precis, vă lasă să ghiciți. De fiecare dată când primiți mesaje contradictorii, sistemul dumneavoastră de atașament se activează și deveniți preocupat de relație. Atunci când vă face un compliment ori face un gest romantic care vă emoționează profund, vă spuneți că ține totuși la dumneavoastră și sunteți în culmea fericirii. Din păcate, bucuria trece repede. Mesajele pozitive devin din nou ambigue și vă prăbușiți din nou în starea de neliniște și de nesiguranță. Trăiți cu sufletul la gură, așteptând o remarcă sau un gest oricât de neînsemnat care să vă liniștească. După ce trăiți o vreme în felul acesta, începeți să faceți un lucru extrem de interesant. Începeți să echivalați anxietatea, preocuparea, obsesia și micile momente de bucurie cu iubirea. De fapt, nu faceți altceva decât să așezați semnul egal între un sistem de atașament activat, aflat în stare de alarmă, și pasiune.

Dacă acest lucru se întâmplă de multă vreme, deveniți programat să vă simțiți atras de indivizii care prezintă cele mai mici șanse de a vă face fericit. Un sistem de atașament activat în permanență vine în contradicție cu nevoia noastră naturală de iubire împărtășită. După cum am văzut, una dintre cele mai importante observații formulate de Bowlby și de Ainsworth se referă la faptul că, pentru a evolua și pentru a ne împlini ca ființe umane, avem nevoie de o bază de siguranță care să constituie sursa noastră de putere și de alinare. Pentru aceasta, sistemul nostru de atașament trebuie să fie calm și la adăpost.

Să nu uităm faptul că un sistem de atașament activat *nu* înseamnă iubire înflăcărată. Data viitoare când veți întâlni pe cineva și veți observa că sunteți anxios, nesigur și obsedat de relația

dumneavoastră și că se întâmplă rareori să vă simțiți pe deplin fericit, gândiți-vă că probabil este un sistem de atașament activat și *nicidecum iubire*! Iubirea autentică, în sens evoluționist, înseamnă liniște, lipsa stresului mental și a anxietății. „Apele liniștite sunt adânci” este o formulă potrivită pentru a o caracteriza.

Dacă sunteți anxios, nu trebuie să vă alegeți parteneri evitanți, pentru că:

Dumneavoastră	Ei
Vă doriți apropiere și intimitate.	Doresc să păstreze o oarecare distanță emoțională și/ sau fizică.
Sunteți foarte sensibil la orice semn de respingere (sistem de atașament vigilent).	Transmit mesaje contradictorii care deseori pot fi interpretate ca un semn de respingere.
Vă simțiți în dificultate atunci când trebuie să le spuneți în mod direct care sunt lucrurile de care aveți nevoie și care sunt cele care vă deranjează (comunicare eficientă) și recurgeți în schimb la un comportament de protest.	Nu se pricep să interpreteze indiciile dumneavoastră verbale și nonverbale și nu consideră că este responsabilitatea lor să facă acest lucru.
Aveți nevoie de asigurări și de iubire.	Sunt înclinați să te liniștească, doar pentru a rămâne la o distanță confortabilă, aceasta fiind și o modalitate de a dezactiva propriul lor sistem de atașament.
Aveți nevoie să știți cu precizie care este statutul dumneavoastră în cadrul relației.	Preferă ca lucrurile să rămână neclare. Chiar dacă relația dumneavoastră este foarte serioasă, rămân unele semne de întrebare.

LEGEA NUMERELOR MARI – DE CE SUNT ȘANSE MAI MARI SĂ GĂSIȚI PERSOANE EVITANTE ATUNCI CÂND MERGEȚI LA O ÎNTÂLNIRE

Mai există un motiv pentru care se întâmplă să întâlniți numeroase persoane evitante între cele cu care încercați să stabiliți o relație. Gândiți-vă la următoarele trei aspecte:

- Persoanele cu un stil de atașament evitant sunt predispuse să-și încheie relațiile în mod mai frecvent decât celelalte. Un studiu a demonstrat faptul că dintre indivizii care s-au recăsătorit după ce au trecut printr-un divorț, cei evitanți sunt mai predispuși să divorțeze din nou. De asemenea, ei își reprimă sentimentele de iubire și de aceea reușesc foarte rapid „să treacă peste" suferința despărțirii de un partener, putând începe să caute pe altcineva aproape imediat. *Concluzie: evitanții reprezintă grupul cel mai numeros între persoanele disponibile pentru inițierea unei relații și ei sunt disponibili perioade de timp mai îndelungate.*

- Persoanele cu un stil de atașament securizant nu schimbă mulți parteneri până când reușesc să găsească unul cu care se simt fericiți și cu care decid să rămână. După ce se stabilește comunicarea dorită, ei se angajează într-o relație serioasă și durabilă. *Concluzie: persoanele cu un stil de atașament securizant reapar la intervale foarte mari în grupul celor disponibile pentru inițierea unei relații.*

- Studiile au demonstrat faptul că evitanții rămân rareori într-o relație cu alte persoane evitante, deoarece le lipsește compatibilitatea emoțională care să-i țină împreună. De fapt, un studiu în care au fost observate diverse cupluri nu a identificat nicio pereche în care ambii parteneri să fie evitanți. *Concluzie: evitanții nu se întâlnesc cu alți evitanți, ei sunt mai degrabă predispuși să-și aleagă parteneri cu stiluri de atașament diferite de ale lor.*

Să încercăm acum să alcătuim o imagine de ansamblu cuprinzând toate aceste elemente.

Atunci când întâlniți o persoană pentru prima dată, probabilitatea ca aceasta să aibă un stil de atașament evitant este foarte mare – mult mai mare decât proporția în care aceste persoane se regăsesc la nivelul întregii populații – 25%. Pe lângă faptul că acestea revin mult mai rapid în grupul persoanelor singure, ele nu au relații intime între ele (cel puțin nu pentru mult timp) și nici cu persoane cu un stil securizant, deoarece acestea sunt mai puțin disponibile. *Cu cine* se întâlnesc? Așa este: cu dumneavoastră și cu alți parteneri potențiali cu un stil de atașament anxios.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND ÎNTÂLNIȚI O PERSOANĂ CU UN STIL DE ATAȘAMENT SECURIZANT?

Să presupunem că ați trecut de obstacolele pe care ni le prezintă statisticile și că ați întâlnit o persoană cu un stil de atașament securizant. Oare vă dați seama că ați dat peste o comoară ori treceți mai departe? Cu mai mulți ani în urmă, Rachel i l-a prezentat lui Chloe, vecina sa, pe Trevor – o partidă minunată (și o persoană cu un stil de atașament securizant). Trevor, student la medicină pe vremea aceea, dorea să-și găsească o nouă parteneră, după ce tânăra care fusese iubita lui timp de zece ani l-a părăsit. Fuseseră împreună de la 18 ani până la vârsta de 28 de ani. El n-ar fi vrut să se despartă de ea, deși ea era mereu nemulțumită; până la urmă ea l-a părăsit. A suferit foarte mult și a fost necăjit mult timp, dar acum era pregătit să înceapă o nouă relație. Trevor era extrem de chipeș, avea un excelent simț al umorului și era un sportiv desăvârșit. Era o persoană cu voință puternică și era un tip statornic; provenea dintr-o familie educată și înstărită. Toate calitățile pe care le-ai putea dori de la un partener, nu-i așa?

Nu tocmai. Chloe s-a întâlnit cu el o singură dată și s-a declarat complet dezinteresată. A recunoscut că era foarte chipeș, de-a dreptul atrăgător, dar că „lipsea scânteia aceea specială". Rachel n-a înțeles nimic atunci. Nu putea să-și explice de ce Chloe l-a refuzat.

Având în vedere cele prezentate mai devreme, înțelegem pe deplin acest comportament: dacă ești anxios, atunci când întâlnești o persoană cu un stil de atașament securizant, reacționezi exact invers comparativ cu situația în care întâlnești o persoană evitantă. Mesajele primite din partea persoanelor cu stil securizant sunt foarte sincere, directe, coerente și logice. Aceste persoane nu se tem de intimitate și știu că merită să fie iubite. Nu este nevoie să vorbească pe ocolite și nici să recurgă la jocuri strategice. Mesajele contradictorii nici nu intră în discuție, tensiunea și suspansul sunt de asemenea excluse. Drept rezultat, sistemul dumneavoastră de atașament rămâne relativ calm. Dat fiind faptul că sunteți obișnuit să echivalați un sistem de atașament activat cu iubirea, concluzia dumneavoastră va fi că acesta nu este „partenerul ideal", fiindcă nu detectați niciun semnal de alarmă. Asociați un sistem de atașament calm, neactivat, cu plictiseala și cu indiferența. Din pricina acestei judecăți greșite, puteți lăsa partenerul ideal să treacă pe lângă dumneavoastră.

Chloe a suferit nespus de mult, fiindcă a presupus că un sistem de atașament activat este o condiție absolut necesară pentru o iubire autentică. Tony, care a devenit până la urmă soțul ei, părea încrezător și interesant la început, dar nu a pierdut niciodată ocazia să o umilească.

Din fericire, povestea lui Trevor și cea a lui Chloe au avut un final fericit. Trevor nu a rămas singur pentru mult timp. Și-a găsit destul de repede o parteneră grozavă și au rămas împreună. Au călătorit prin toată lumea, s-au căsătorit și acum au copii. El este un tată și un soț minunat. Lui Chloe i-a fost mai greu, dar după câțiva ani de agonie alături de Tony, a ajuns să aprecieze stabilitatea și iubirea unui partener sigur. A divorțat, iar mai târziu l-a cunoscut pe Bruce care este la fel de atent și de iubitor ca și Trevor.

Oricine se poate bucura de un asemenea final fericit. Nu este vorba doar de noroc. Este important să nu te lași atras în vârtejul emoțiilor aflate mereu în schimbare și să confunzi activarea

sistemului de atașament cu pasiunea sau cu iubirea. Nu vă lăsați atrași de indisponibilitatea emoțională a celuilalt.

Dacă sunteți anxios, ar trebui să vă alegeți parteneri cu un stil securizant, pentru că:

Dumneavoastră	Ei
Vă doriți apropiere și intimitate.	Se simt confortabil în intimitate și nu încearcă să vă îndepărteze.
Sunteți foarte sensibil la orice semn de respingere (sistem de atașament vigilent).	Sunt foarte constanți și de încredere și nu transmit mesaje contradictorii care să vă necăjească. Dacă sunteți supărat, știu cum să vă liniștească.
Vă simțiți în dificultate atunci când trebuie să le spuneți în mod direct care sunt lucrurile de care aveți nevoie și care sunt cele care vă deranjează (comunicare eficientă) și recurgeți în schimb la un comportament de protest.	Consideră că starea dumneavoastră de bine este o prioritate și fac tot posibilul să interpreteze corect indiciile verbale și nonverbale pe care le transmiteți.
Aveți nevoie de asigurări și de iubire.	Se simt în largul lor și vă comunică în mod firesc, încă de la începutul relației, despre sentimentele pe care le nutresc pentru dumneavoastră.
Aveți nevoie să știți cu precizie care este statutul dumneavoastră în cadrul relației.	Sunt foarte statornici; de asemenea, acceptă fără rezerve să se angajeze într-o relație stabilă.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ URMAȚI SFATURILE OBIȘNUITE LEGATE DE RELAȚIILE DE CUPLU

Să zicem că vă hotărâți s urmați sfaturile care se găsesc în diverse cărți celebre dedicate relațiilor de cuplu. Ele vă indică modalități prin care puteți „atrage" un partener, cum ar fi: evitați să răspundeți mereu afirmativ la toate invitațiile sale, spuneți-i că sunteți ocupată chiar dacă nu este adevărat, nu-l sunați – așteptați ca el să vă sune, nu-i arătați că vă pasă prea mult de el, fiți misterioasă. Se presupune că în felul acesta vă păstrați demnitatea și independența și câștigați respectul partenerului. De fapt, nu faceți altceva decât să vă comportați nefiresc, într-un mod care exprimă exact opusul sentimentelor și nevoilor dumneavoastră autentice. Toate acestea sunt date la o parte, pentru că doriți să creați impresia unei persoane puternice și sigure de sine. Și într-adevăr, cărțile acestea și sfaturile pe care le oferă *sunt* corecte – aceste comportamente pot să vă facă cu adevărat să păreți mai atractiv. Dar ceea ce ele nu vă spun, deoarece nu sunt la curent cu teoria atașamentului, este faptul că acest comportament va atrage mai mult un anumit tip de partener – cel evitant. De ce? Deoarece în esență sunteți îndemnați să vă ignorați propriile nevoi și să lăsați partenerul să stabilească nivelul de apropiere/ distanțare în cadrul relației. Persoana evitantă va fi cea mai favorizată – se va bucura de căldura pe care o oferiți atunci când sunteți împreună, fără să se simtă obligată să țină seama de nevoile dumneavoastră de apropiere și de intimitate în restul timpului. Pretinzând că sunteți altfel decât în realitate, îi permiteți celuilalt să-și impună propriile condiții, să vină și să plece după cum îi convine.

Problema este că, dacă pentru dumneavoastră acesta este doar un rol și nicidecum reflectarea unor emoții autentice, pe termen lung s-ar putea ca jocul să vi se întoarcă împotrivă. Întâi, partenerul evitant va ghici ușor cu cine are de-a face – ei detectează cu ușurință persoanele care doresc să le uzurpe autonomia. În al doilea rând, veți considera în cele din urmă că puteți să vă dezvăluiți adevărata personalitate. În fond, ceea ce urmăriți este să atingeți un nivel ridicat de intimitate, să petreceți mult timp împreună, să puteți

să renunțați la comportamentul prudent pe care l-ați afișat. Dar veți descoperi că acest lucru îl va îndepărta pe partenerul evitant și că acesta va începe să bată în retragere. Oricum ați face, veți fi în dezavantaj, fiindcă atrageți *un partener care nu vi se potrivește.*

O ȘEDINȚĂ DE PREGĂTIRE PENTRU STILUL DE ATAȘAMENT ANXIOS – CUM SĂ VĂ COMPORTAȚI LA O ÎNTÂLNIRE

1. Recunoașteți și acceptați nevoile autentice pe care le aveți într-o relație.

Vă recomandăm cumva să fiți cel care caută întotdeauna apropierea celuilalt, îi îndeplinește toate dorințele și îl sună neîncetat? Nicidecum. Noi sugerăm o abordare complet diferită. Ea pornește de la faptul că înțelegeți că – având în vedere stilul dumneavoastră anxios de atașament – aveți anumite nevoi precise în cadrul unei relații. Dacă nu se răspunde în mod adecvat acestor nevoi, nu puteți fi fericit cu adevărat. Elementul esențial necesar în încercarea de a găsi partenerul care poate răspunde pe de-a-ntregul acestor cerințe este reprezentat de înțelegerea deplină a nevoilor dumneavoastră de intimitate, de disponibilitate și de siguranță într-o relație – însoțită de convingerea că ele sunt absolut legitime. Ele nu sunt nici bune, nici rele, sunt pur și simplu nevoile dumneavoastră. Nu permiteți nimănui să vă culpabilizeze pentru că vă comportați ca o persoană „neajutorată" sau „dependentă". Nu trebuie să vă fie rușine, dacă vă simțiți neîmplinit atunci când nu sunteți într-o relație și nici dacă doriți să fiți mai aproape de partener și să vă bizuiți pe el.

Apoi, folosiți aceste cunoștințe. Începeți să evaluați persoanele pe care le întâlniți, în funcție de capacitatea lor de a răspunde acestor cerințe. În loc să vă gândiți cum vă puteți schimba *dumneavoastră* pentru a-i fi pe plac partenerului, așa cum sugerează numeroase cărți dedicate relațiilor de cuplu, gândiți-vă: oare persoana aceasta îmi poate oferi ceea ce îmi trebuie *mie* pentru a fi fericit?

2. Recunoașteți și îndepărtați cât mai devreme persoanele evitante cu care ați putea iniția o relație.

Pasul al doilea este recunoașterea și excluderea încă de la început a persoanelor cu un stil evitant. În această etapă, puteți folosi chestionarul nostru pentru descifrarea stilului de atașament al altora. Mai există însă și alte modalități prin care puteți afla dacă o persoană este evitantă. Arthur Conan Doyle a folosit termenul „arma fumegândă" într-unul dintre romanele sale polițiste cu Sherlock Holmes. O armă fumegândă a devenit de atunci imaginea de referință pentru un obiect sau un fapt care reprezintă dovada hotărâtoare nu numai a unei crime, ci a oricărui tip de mărturie de netăgăduit. Noi numim o „armă fumegândă" orice semnal sau mesaj care indică în mod aproape sigur prezența evitării.

„Arme fumegânde" care indică faptul că vă vedeți cu o persoană evitantă:

- **Transmite mesaje contradictorii** – legate de sentimentele pe care le nutrește pentru dumneavoastră ori de angajarea sa în relația cu dumneavoastră.
- **Își dorește o relație ideală** – *dar* face aluzii subtile sugerând faptul că nu sunteți persoana visată.
- **Își dorește cu disperare să-și întâlnească „perechea"** – *dar* ajunge în cele din urmă să dea vina pe cealaltă persoană ori pe situațiile care fac imposibilă angajarea sa în relație.
- **Nu ține seama de starea dumneavoastră emoțională** – iar atunci când îi atrageți atenția, continuă să o ignore.
- **Sugerează că sunteți „prea neajutorată", „sensibilă" sau că „reacționați în mod exagerat"** – anulându-vă în felul acesta sentimentele și determinându-vă să vă puneți la îndoială calitățile și propriul comportament.
- **Ignoră ceea ce spuneți, dacă este un lucru care nu-i convine** – nu vă răspunde ori schimbă subiectul.
- **Răspunde îngrijorărilor dumneavoastră ca și cum ar participa la un „proces"** – răspunde strict la *faptele* enunțate, fără să țină seama de *sentimentele dumneavoastră*.

- **Nu vă recepționează mesajele** – în ciuda strădaniilor de a-i comunica propriile dumneavoastră nevoi; pare că nu le înțelege ori pur și simplu le ignoră.

Observați faptul că nu descriem niște comportamente specifice care amenință să devină „arme fumegânde", ci mai degrabă o atitudine emoțională – o ambiguitate legată de relație care merge mână în mână cu un mesaj puternic referitor la faptul că nevoile dumneavoastră emoționale nu prezintă prea mare importanță pentru el. Poate că uneori găsește cuvintele potrivite, dar acțiunile sale spun cu totul altceva.

După cum veți vedea în secțiunea următoare, comunicarea eficientă este un instrument excelent pentru a contracara aceste „arme fumegânde".

3. O modalitate nouă de a vă comporta la întâlniri: fiți natural și comunicați în mod eficient.

Pasul următor este acela de a începe să vă *exprimați* propriile nevoi. Majoritatea persoanelor anxioase cad în capcana întinsă de cărțile despre relațiile amoroase – și de societate în general. Ele au sentimentul că sunt prea pretențioase și prea neajutorate și de aceea încearcă să-i facă pe plac partenerului respectând nevoia sa de a păstra distanța și limitele în cadrul relației (dacă au un partener evitant). Din punct de vedere social, este mai acceptabil să menții o aparență de detașare și de siguranță de sine, așa că ele își ascund dorințele și își maschează nemulțumirea. De fapt, dumneavoastră sunteți în pierdere atunci când faceți acest lucru, fiindcă exprimarea acelor nevoi vă ajută să realizați două obiective. Primul este acela că vă comportați în mod firesc, natural – ceea ce contribuie la sentimentele de fericire și de împlinire, iar fericirea și împlinirea sunt probabil trăsăturile care atrag cel mai mult la un partener. Al doilea, și nu mai puțin important – dacă partenerul nu este capabil să răspundă nevoilor dumneavoastră autentice atunci când vă dezvăluiți personalitatea reală, vă puteți da seama foarte devreme de lucrul acesta. Nu toată lumea are nevoi relaționale compatibile cu ale dumneavoastră și este normal să fie așa. Lăsați-i să găsească pe

altcineva care *dorește* să fie ținut la distanță și căutați în continuare o persoană care vă poate face fericit.

Ce înseamnă „să fii tu însuți" și „să-ți exprimi nevoile"? Janet, pacienta lui Amir, ilustrează foarte bine acest lucru. La 28 de ani, ea petrecuse alături de Brian mai bine de un an, atunci când s-a hotărât să pună capăt relației. El nu era pregătit să se angajeze în mod serios în relație și avea nevoie de spațiu personal. Ea a fost absolut disperată și s-a gândit numai la el luni de zile după aceea. Nici nu-i trecea prin minte să caute pe altcineva, fiindcă se simțea încă deosebit de legată de el. După șase luni, ca și cum rugămințile sale ar fi fost ascultate, Brian a căutat-o și i-a spus că dorește să fie din nou împreună. Bineînțeles că ea a fost în culmea fericirii. După câteva săptămâni de la reluarea relației, Amir a întrebat-o pe Janet cum le merge. Ea a răspuns că au lăsat relația să evolueze foarte lent, că îl lăsa pe Brian să preia inițiativa, așa cum făcuse și în trecut. Știa că el se teme de un angajament ferm și nu dorea să-l sperie din nou.

Amir a insistat, spunându-i că în loc să urmeze același tipar impus de Brian prima dată, Janet ar trebui să exprime în mod clar ceea ce dorește. La urma urmei, el dorise să revină la ea, așa că trebuia să dovedească că s-a schimbat și că merită iubirea ei. Amir a sugerat ca ea să-i spună pur și simplu: „Te iubesc foarte mult; trebuie să știu că ești alături de mine tot timpul. Vreau să știu că pot vorbi cu tine în fiecare zi, nu doar atunci când ai tu chef. Nu vreau să-mi ascund dorința de a fi lângă tine, de teamă că te-aș putea îndepărta."

Dar Janet a crezut că dacă rezistă destul de mult, oferindu-i spațiul necesar și suficient timp, el va învăța să o aprecieze. Credea că dacă se preface că este dezinvoltă și sigură de sine, el se va simți mai atras de ea. Așa cum era de așteptat, relația lui Janet cu Brian s-a deteriorat treptat, până când s-a destrămat complet. El a început să o sune din ce în ce mai rar, a continuat să facă ceea ce dorea, fără să ia în considerare ceea ce era bine și pentru ea, iar în cele din urmă a dispărut fără să dea niciun fel de explicație, fără să discute împreună despre despărțire. Dacă Janet ar fi fost ea însăși și dacă ar fi folosit o metodă de comunicare eficientă pentru a-și exprima

sentimentele și pentru a vorbi despre nevoile proprii, ea ar fi pus capăt mult mai devreme suferinței prin care a trecut, împăcată că a făcut tot ceea ce i-a stat în putință; ar fi văzut că, în ciuda eforturilor ei, Brian era pur și simplu incapabil să-i ofere ceea ce ea avea nevoie. Sau altfel, Brian ar fi înțeles din prima zi că dacă dorește în mod serios să reia relația cu Janet, trebuie să răspundă așteptărilor ei și să țină seama de nevoile ei. Ar fi știut cu precizie ce se aștepta de la el, fără să fie obligat să ghicească. (În capitolul 11 găsiți mai multe informații despre modul în care vă puteți exprima în mod direct, sincer și eficient.)

4. Filosofia abundenței

După cum am menționat mai devreme în acest capitol, numărul persoanelor evitante din grupul celor care caută să aibă o relație prevalează. Un alt pas util în încercarea noastră de a evolua favorabil, dacă aparținem acestui grup, este înțelegerea a ceea ce noi numim *filosofia abundenței* (sau mai simplu spus, filosofia „are balta pește"). Aceasta înseamnă că este important să înțelegeți faptul că există multe persoane excepționale, unice, care ar putea deveni niște parteneri minunați pentru dumneavoastră. Încercați să acordați o șansă mai multor persoane, fără să vă opriți prea devreme asupra uneia singure, având grijă să-i țineți departe pe cei cu comportamente problematice, asemuite anterior cu „armele fumegânde".

Pentru a realiza acest lucru trebuie să vă schimbați în mod radical gândirea de tip anxios. Aveți tendința să presupuneți că este puțin probabil să întâlniți un partener potrivit, dar nu trebuie să fie neapărat așa. Sunt mulți oameni fermecători și inteligenți care vă pot face fericiți, dar sunt și mulți care sunt nepotriviți pentru dumneavoastră. Singura modalitate prin care vi se oferă șansa de a întâlni sufletul pereche este aceea de a întâlni mulți oameni. Este o lege a probabilității – cu cât întâlnești mai mulți, cu atât sunt mai mari șansele de a-l găsi pe cel potrivit.

Dar aceasta nu este doar o chestiune de probabilitate. Dacă aveți un stil de atașament anxios, sunteți predispuși să vă atașați foarte repede, chiar și atunci când resimțiți doar o atracție fizică față de

persoana respectivă. O noapte de sex sau doar un sărut pasional şi gata, nu vă mai gândiţi decât la acea persoană. După cum ştiţi, de îndată ce sistemul de ataşament vi se activează, începeţi să doriţi apropierea celuilalt şi aţi face tot ce vă stă în putinţă pentru a rămâne împreună, *chiar înainte de a-l cunoaşte cu adevărat şi înainte de a decide dacă vă place sau nu*! Dacă este singura persoană cu care vă vedeţi, încă de la începutul relaţiei vă veţi pierde abilitatea de a judeca dacă ea este persoana potrivită pentru dumneavoastră.

Aplicând principiile filosofiei abundenţei, vă menţineţi capacitatea de a evalua partenerii potenţiali într-un mod mai obiectiv. Ceea ce faceţi de fapt este o desensibilizare a sistemului dumneavoastră de ataşament, slăbindu-i intensitatea şi responsivitatea. Sistemul dumneavoastră de ataşament nu va mai fi activat cu atâta uşurinţă de către o singură persoană, deoarece va fi ocupat cu evaluarea disponibilităţii mai multor indivizi şi astfel nu veţi mai ajunge să fiţi preocupat în mod excesiv de unul anume. Puteţi renunţa rapid la cineva, dacă vă provoacă sentimente de nesiguranţă sau de inferioritate, pentru că nu v-aţi pus toate speranţele în acea persoană. De ce v-aţi pierde timpul cu un om care se poartă urât cu dumneavoastră, când există mai mulţi parteneri potenţiali care abia aşteaptă să vă trateze ca pe o regină?

Atunci când întâlneşti mai mulţi oameni – ceea ce a devenit foarte uşor de realizat în era internetului şi a facebook-ului – îţi este mai uşor să exprimi cu claritate ceea ce doreşti şi care sunt nevoile tale. Nu te temi că în felul acesta vei îndepărta pe cineva şi vei pierde o şansă rară. Nu este nevoie să-ţi alegi cuvintele ori să-ţi ascunzi adevăratele sentimente. Poţi să-ţi dai seama dacă cineva este pe măsura cerinţelor tale, *înainte* de a ajunge în punctul de la care nu mai poţi face cale întoarsă.

Nicky, în vârstă de 31 de ani, a fost un caz extrem, în care această abordare a întâlnirilor a funcţionat în mod miraculos. Nicky era o tânără atrăgătoare, prietenoasă şi isteaţă, dar rareori reuşea să rămână într-o relaţie mai mult de câteva zile ori câteva săptămâni. Ea avea un stil de ataşament anxios; tânjea după apropiere şi intimitate, dar era atât de convinsă că nu va întâlni niciodată persoana potrivită, încât predicţia sa că va rămâne singură era aproape să se adeverească.

În situaţiile de cuplu, ea era foarte sensibilă şi se simţea jignită foarte uşor, iar atunci aborda un comportament defensiv, nu răspundea la telefon şi păstra tăcerea (folosea comportamentul de protest) până când relaţia ajungea în impas. După aceea se chinuia, cântărind iar şi iar toate detaliile în minte (o strategie de activare a ataşamentului). Îi era foarte greu să renunţe la relaţia respectivă şi să-şi găsească pe altcineva. De asemenea, datorită faptului că era mereu tăcută şi că nu-şi suna partenerii, Nicky părea să atragă doar bărbaţi evitanţi, pe care lipsa de comunicare nu îi deranja. Dar Nicky nu era fericită.

Până la urmă, la sugestia noastră, le-a spus tuturor prietenilor să fie atenţi dacă apare vreo persoană potrivită şi, de asemenea, s-a înscris pe mai multe site-uri matrimoniale. A început să cunoască mulţi oameni noi şi în felul acesta şi-a sporit şansele de a găsi bărbatul potrivit – un bărbat cu un stil de ataşament securizant. Faptul că întâlnea multe persoane şi că nu avea timp să devină prea anxioasă în legătură cu un plan anume a determinat-o să-şi schimbe atitudinea. Înainte vedea în fiecare bărbat pe care îl întâlnea şi care îi plăcea (şi era pretenţioasă) ultima şansă de a-şi găsi fericirea; acum şanse erau din belşug. Nu se poate spune că nu a suferit şi unele dezamăgiri; unii dintre bărbaţi nici măcar nu treceau de prima întâlnire, dintr-un motiv sau altul. Dar Nicky şi-a schimbat tiparele gândirii anxioase, modul de funcţionare în cadrul relaţiilor:

- A avut dovada clară a faptului că mulţi bărbaţi o consideră atrăgătoare, chiar dacă mulţi nu s-au dovedit a fi perechea potrivită. Prin urmare, ea nu a mai considerat că întâlnirile nereuşite indicau faptul că ea se confrunta cu cine ştie ce problemă. Încrederea în sine i-a sporit în mod spectaculos şi acest lucru s-a văzut.
- Atunci când o persoană care o interesa începea să se retragă ori să manifeste un comportament evitant, ei îi era mult mai uşor să treacă mai departe, fără să piardă timp preţios cu aceasta. Îşi spunea: „Persoana aceasta nu este potrivită pentru mine, dar următoarea ar putea fi."

- Atunci când întâlnea un bărbat care îi plăcea foarte mult, nu mai era atât de preocupată de el și nici nu mai recurgea atât de des la comportamentul de protest. Au trecut (sau cel puțin s-au diminuat) sensibilitatea exagerată și defensivitatea care o determinaseră să acționeze împotriva propriului interes.

La un an după debutul experimentului său, l-a întâlnit pe George. El era cald și iubitor și o adora. Ea și-a permis să fie deschisă și vulnerabilă atunci când era cu el. Acum glumește uneori spunând că, printr-o ciudată schimbare a sorții (cu toate că este conștientă de faptul că ea a participat în mod activ la această schimbare), dintre prietenele ei – multe fiind în relații îndelungate încă din liceu –, ea a ajuns să aibă cea mai fericită și mai sigură relație!

5. Acordați-le o șansă persoanelor cu un stil securizant

Toată această teorie își pierde eficiența dacă nu reușiți să recunoașteți o persoană care merită ținută aproape, atunci când o întâlniți. După ce recunoașteți în persoana întâlnită un individ cu un stil de atașament securizant, nu uitați că nu trebuie să acționați în mod impulsiv, hotărând pe loc dacă este sau nu este potrivită pentru dumneavoastră. Rețineți faptul că la început s-ar putea să vă simțiți plictisit – la urma urmei, este mai puțin dramatic decât atunci când sistemul de atașament vă este activat. Lăsați să treacă un timp. Sunt șanse ca, dacă sunteți anxios, să interpretați în mod automat calmul în relație ca fiind un semn al lipsei atracției. Este greu să te debarasezi de un obicei vechi de ani de zile. Dar dacă aveți ceva mai multă răbdare, s-ar putea să începeți să apreciați un sistem de atașament calm și toate avantajele pe care le poate oferi.

UN CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

O ultimă observație pentru dumneavoastră – cititorul anxios. Nimeni nu are mai mult de câștigat folosind teoria atașamentului decât bărbații și femeile cu un stil de atașament anxios. Deși

Feriți-vă de generalizări
în ceea ce privește atașamentul:

Dacă încercăm să împărțim comportamentele de atașament în funcție de gen, putem să cădem în capcana obișnuită a echivalării evitării cu masculinitatea. Cercetările dovedesc că există mulți bărbați care nu sunt nici pe departe evitanți – ei pot să comunice cu ușurință, sunt iubitori și afectuoși, nu se retrag atunci când apare un conflict și sunt mereu disponibili pentru partenera lor (adică au un stil securizant). O altă percepție greșită este aceea prin care asociem stilul anxios de atașament feminității, când de fapt majoritatea femeilor au un stil securizant și există destul de mulți bărbați cu un stil de atașament anxios. În orice caz, trebuie să ținem seama de faptul că există și femei care se potrivesc descrierii stilului de atașament evitant. Atunci când vorbim despre atașament și despre posibilitatea de a identifica anumite caracteristici de gen, aspectul cel mai important care trebuie avut în vedere este că majoritatea indivizilor – bărbați și femei – au un stil de atașament securizant.

dumneavoastră suferiți consecințele incompatibilității și ale unui stil de atașament activat ma intens decât ceilalți, tot dumneavoastră veți fi cei mai câștigați, dacă reușiți să înțelegeți cum funcționează sistemul de atașament, care relații vă pot face fericiți și care relații vă pot distruge din punct de vedere emoțional. Noi am fost alături de persoane care au reușit să scape de singurătate și să-și găsească partenerul potrivit folosind principiile prezentate pe scurt în acest capitol. De asemenea, am întâlnit persoane aflate în relații de lungă durată, care ajunseseră să-i transforme și care le scoteau în evidență doar defectele și emoțiile negative, însă prin înțelegerea și folosirea principiilor atașamentului ele au reușit să treacă într-o nouă etapă a relației lor – o etapă mai securizantă.

6.

La o distanță „confortabilă" de iubire: Stilul de atașament evitant

CĂLĂTORUL SINGURATIC

Mulți dintre noi suntem fascinați de oamenii care pornesc singuri în lume, fără să-i oprească nimic, fără să aibă niciun fel de obligații față de ceilalți, fără a simți nevoia să răspundă ori să ia seama la nevoile celor din jur. De la personaje imaginare, precum Forrest Gump, până la pionieri autentici din viața reală, asemenea lui Diane Fossey, călătorii aceștia singuratici ne impresionează prin principiile solide care îi călăuzesc ori prin motivațiile lor ideologice clar definite.

În celebra carte a lui Jon Krakauer – *În sălbăticie*, Chris McCandless, un student și un atlet excepțional aflat în jurul vârstei de 20 de ani, renunță la viața sa obișnuită și pornește spre ținutul sălbatic al Alaskăi. Singur, ducând cu sine doar niște obiecte de strictă necesitate în bagaj, Chris se îndreaptă spre Alaska, propunându-și să trăiască doar din roadele pământului, fără niciun ajutor din partea semenilor săi. Pe parcursul călătoriei, Chris întâlnește oameni care doresc să-l primească în viața lor, printre ei numărându-se o femeie în vârstă care se oferă să-l adopte, o tânără care se îndrăgostește de el și un cuplu care îl invită să locuiască la ei. Dar Chris este hotărât să răzbată singur.

Înainte de a ajunge la destinație, ultima persoană cu care Chris intră în contact este un individ numit Gallien, care l-a luat în mașina sa:

În timp ce se îndreptau spre sud, apropiindu-se de munți, Gallien a încercat de mai multe ori să-l convingă pe Alex (pseudonimul lui Chris) să renunțe la planul său, dar nu a reușit. S-a oferit chiar să-l ducă până la Anchorage cu mașina, ca să-i cumpere tânărului măcar un echipament ca lumea. „Nu, mulțumesc" îi răspundea Alex, „O să mă descurc cu ceea ce am". Când Gallien l-a întrebat dacă părinții lui sau vreun prieten știau ce avea de gând să facă – dacă exista vreo persoană pe care putea să o anunțe în caz că avea nevoie de ajutor –, Alex a răspuns liniștit că nimeni nu știa despre planurile sale și că, de fapt, nu vorbise cu familia sa de aproape trei ani. „Sunt absolut convins", l-a asigurat pe Gallien, „că nu voi ajunge să mă confrunt cu nicio situație căreia să nu-i pot face față de unul singur."

După ce se desparte de Gallien, Chris traversează un râu înghețat și se adâncește în ținutul cu vegetație sălbatică, unde este complet izolat de lume. Timp de câteva luni, Chris se descurcă singur – vânează, scormonește după hrană. Dar în primăvara următoare, atunci când încearcă să se întoarcă acasă, descoperă că râul s-a umflat de la ploaie și din topirea zăpezii, iar curentul este atât de puternic, încât îi este imposibil să traverseze înapoi spre civilizație. Neavând încotro, Chris revine în tabăra pe care și-o fixase și unde până la urmă va muri. În ultimele sale zile de viață, el notează în jurnal: „Fericirea există cu adevărat doar atunci când este împărtășită."

Metaforic vorbind, noi vedem persoanele cu un stil de atașament evitant asemenea unor călători singuratici prin viață și prin lumea relațiilor personale. Asemenea lui Chris, ei idealizează o viață de autosuficiență și disprețuiesc persoanele dependente. Dacă aveți un stil de atașament evitant, lecția învățată în cele din urmă de Chris – aceea că experiențele au sens doar dacă sunt împărtășite – reprezintă și cheia fericirii *dumneavoastră*.

În capitolul de față, vom analiza modalitățile prin care

dumneavoastră, călătorul singuratic, reușiți să rămâneți la distanță, chiar și atunci când sunteți împreună cu persoana iubită. Vă vom ajuta să aflați de ce vă comportați în felul acesta în relațiile personale și cum vă împiedică acest comportament să găsiți fericirea adevărată în cuplu. Dacă aparțineți celor trei sferturi rămase din populație, există șanse mari să cunoașteți – ori să vă apropiați la un moment dat – de o persoană evitantă. Capitolul de față vă va ajuta să înțelegeți de ce aceștia se comportă în acest fel.

Avantajul de a supraviețui de unul singur nu vă poate asigura și iubirea

Convingerea generală este aceea că fiecare stil de atașament a evoluat pentru a spori șansele de supraviețuire ale indivizilor într-un mediu specific. Stilul securizant de atașament a funcționat cel mai bine, deoarece, pe parcursul istoriei, strămoșii noștri au trăit cu precădere în grupuri strâns sudate, unde munca în comun reprezenta cea mai bună modalitate de a-și asigura viitorul propriu și viitorul urmașilor. Cu toate acestea, pentru a asigura supraviețuirea speciei în orice fel de condiții vitrege, nu a fost suficientă stăpânirea unei singure strategii. Pentru cei născuți într-un mediu ostil, în care foarte mulți piereau de foame, din pricina bolilor ori a dezastrelor naturale, au devenit mai importante alte abilități, nu doar cele de natură colaborativă. Indivizii care au reușit să se detașeze de ceilalți și să se descurce singuri au avut mai mult succes în dobândirea resurselor – foarte limitate în aceste condiții extreme – și astfel un segment al populației a moștenit un stil de atașament evitant.

Din păcate, avantajul supraviețuirii, din perspectiva evoluției rasei umane, nu se traduce în mod necesar într-un avantaj și pentru individul evitant. Chris McCandless ar fi probabil în viață acum, dacă ar fi acceptat să colaboreze cu alții. De fapt, studiile demonstrează că, dacă ai un stil de atașament evitant, ești în general mai puțin fericit și mai puțin satisfăcut în relațiile personale.

Vestea bună este că nu trebuie neapărat să fie așa; nu trebuie să fiți sclavul legilor evoluției. Puteți învăța lucrurile pe care nu le moșteniți în mod natural și în felul acesta vă puteți spori șansele de a dezvolta o relație plină de satisfacții.

PREFERAȚI SĂ „CĂLĂTORIȚI SINGUR"?

Este important să rețineți faptul că stilul de atașament evitant se manifestă întotdeauna. El determină în mare măsură așteptările pe care le aveți într-o relație, modul în care interpretați situațiile de cuplu și modul în care vă comportați față de partener. Indiferent dacă sunteți singur ori sunteți într-o relație, chiar într-o relație stabilă, întotdeauna urmăriți să țineți oamenii la distanță.

Susan, care are un stil de atașament evitant, se descrie ca fiind un spirit liber. Rămâne câtva timp într-o relație cu un bărbat, uneori ceva mai mult de un an, dar până la urmă se plictisește, așa că trece la altă cucerire, spunând în glumă că „lasă în urmă inimi sfâșiate". Consideră că nevoia de apropiere este o slăbiciune și îi disprețuiește pe cei care devin dependenți de partenerul lor, spunând că aceștia trăiesc ca și cum ar fi „la pușcărie".

Oare Susan și alte persoane cu un stil de atașament evitant nu simt nevoia de a crea o legătură profundă cu un partener? Și dacă este așa, acest lucru nu vine în contradicție cu premiza fundamentală a teoriei atașamentului – aceea că nevoia apropierii fizice și emoționale de un soț ori de un iubit este universală?

Este greu de răspuns la aceste întrebări. Persoanele evitante nu sunt tocmai niște cărți deschise; ele tind să-și reprime emoțiile, mai degrabă decât să le exprime. Aici ne vin în ajutor studiile privind atașamentul. Anumite metode mai sofisticate de cercetare pot să ajungă dincolo de motivele conștiente ale individului, reușind acolo unde comunicarea directă nu reușește să descifreze tiparul mental al persoanei evitante. Următorul set de experimente este deosebit de relevant.

Șase studii independente au investigat cât de accesibile le sunt persoanelor evitante problemele de atașament. Au reușit acest lucru măsurând cât timp le trebuie subiecților să spună niște cuvinte care au fost expuse rapid pe un monitor. Aceste teste au pornit de la premiza clară că viteza cu care rostim un cuvânt indică măsura în care tema respectivă este accesibilă minții noastre. Cercetătorii au descoperit că persoanele evitante aleg mai rapid, comparativ cu celelalte, cuvinte cum ar fi „nevoie" și „implicare", legate de ceea ce consideră a fi trăsături negative în comportamentul partenerului, dar recunosc mai lent cuvinte cum ar fi „despărțire", „conflict" și „pierdere" asociate cu propriile îngrijorări legate de atașament. Se pare că persoanele evitante tind să aibă mai rapid unele gânduri negative în legătură cu partenerii lor, atunci când îi văd neajutorați și exagerat de dependenți – un aspect major în viziunea lor privind relațiile – dar ignoră propriile nevoi și temeri legate de relațiile personale. Ei par să-i disprețuiască pe ceilalți pentru că sunt neajutorați, iar ei înșiși sunt imuni în ceea ce privește nevoile respective. Oare chiar așa stau lucrurile?

În partea a doua a acestor studii, cercetătorii au distras atenția persoanelor evitante, repartizându-le o altă sarcină – cum ar fi aceea de a rezolva un puzzle sau de a răspunde la un alt stimul – în vreme ce au continuat să realizeze sarcina vizând recunoașterea cuvintelor. În aceste situații, persoanele evitante au reacționat la cuvintele referitoare la propriile griji legate de atașament („despărțire", „pierdere", „moarte") la fel de rapid ca alte persoane. Când au fost distrași de altă sarcină, abilitatea lor de a-și reprima emoțiile a scăzut și sentimentele și preocupările lor autentice pentru atașament au putut ieși la iveală.

Experimentele indică faptul că, deși sunteți probabil o persoană evitantă, „sistemul" de atașament funcționează și vă determină să fiți la fel de vulnerabil în fața amenințărilor privind despărțirea de partener. Totuși, aceste emoții și sentimente apar doar atunci când energia mentală trebuie canalizată în altă direcție și când sunteți luați prin surprindere.

Aceste studii demonstrează faptul că persoanele evitante, așa cum este Susan, nu sunt niște spirite atât de libere, la urma urmei;

atitudinea defensivă pe care o adoptă este cea care îi face *să pară* așa. Observați în relatarea lui Susan modul în care îi desconsideră pe cei care depind de partenerii lor. Alte studii au relevat faptul că în fața unui eveniment de viață stresant, cum ar fi divorțul, nașterea unui copil cu o dizabilitate gravă sau trauma în urma unei acțiuni militare, sistemul defensiv al persoanelor evitante este distrus rapid și atunci ei arată și se comportă exact ca indivizii cu un stil de atașament anxios.

ÎMPREUNĂ DAR SEPARAT: COMPROMISUL CARE NU SATISFACE PE NIMENI

Așadar, cum reușesc persoanele cu un sistem de atașament evitant să-și reprime nevoile de atașament și să mențină distanța în relațiile personale? Să analizăm mai atent diversele tehnici pe care le folosesc pentru a rămâne la distanță de persoana cea mai apropiată lor – de la strategii de dezactivare de fiecare zi până la percepții și convingeri mai complexe.

- Mike, în vârstă de 27 de ani, a petrecut ultimii cinci ani alături de o persoană pe care nu o consideră egala sa din punct de vedere intelectual. Se iubesc foarte mult, dar există mereu o insatisfacție mocnită în mintea lui Mike în legătură cu relația sa. El are sentimentul că îi lipsește ceva și că în orice moment poate să apară în viața sa o persoană mai potrivită.
- Kaia, în vârstă de 31 de ani, locuiește cu iubitul ei de doi ani, dar încă visează la libertatea de care s-a bucurat atunci când era singură. Pare să fi uitat că, de fapt, atunci a fost nu numai singură, ci și deprimată.
- Stavros, un antreprenor chipeș, deosebit de fermecător, în vârstă de 40 de ani, dorește cu ardoare să se căsătorească și să aibă copii. Știe cu precizie ce așteptări are de la viitoarea soție. Trebuie să fie tânără – să nu aibă mai mult de 28 de ani – să fie frumoasă, să fie pasionată de propria carieră și, la fel de important, să fie de acord să se mute cu el în orașul său natal din Grecia. După mai bine de zece ani în care a întâlnit o mulțime de tinere, el încă nu și-a găsit aleasa.
- Tom, în vârstă de 49 de ani, căsătorit de zeci de ani cu o femeie pe care a venerat-o, se simte acum captiv în căsnicie și profită de fiecare ocazie pentru a scăpa de compania soției – fie pleacă singur în excursii, fie merge la petreceri cu „băieții".

Toate aceste persoane au un lucru în comun: au un stil de atașament evitant. Ei au un sentiment profund de solitudine, chiar și atunci când sunt într-o relație. În vreme ce persoanele cu un stil de atașament securizant își acceptă cu ușurință partenerii, cu defectele lor cu tot, acceptă să depindă de ei și îi consideră speciali și absolut unici – pentru oamenii evitanți postura aceasta este extrem de dificil de acceptat. Dacă sunteți o persoană evitantă, comunicați bine cu partenerii de cuplu, însă păstrați întotdeauna o anumită detașare mentală și o „portiță de scăpare". Sentimentul de apropiere și de împlinire resimțit alături de altcineva – echivalentul emoțional al lui „acasă" – este greu de acceptat.

STRATEGII DE DEZACTIVARE – TEHNICI PE CARE LE FOLOSIȚI ZI DE ZI PENTRU A ȚINE PARTENERUL LA UN METRU DISTANȚĂ (SAU MAI MULT)

În ciuda faptului că Mike, Kaia, Stavros și Tom folosesc metode diferite pentru a rămâne detașați de partenerii lor, cu toții folosesc tehnici cunoscute sub numele de *strategii de dezactivare* a atașamentului. O strategie de dezactivare este orice comportament sau gând care are ca scop subminarea intimității. Aceste strategii împiedică funcționarea sistemului nostru de atașament, mecanismul biologic din creier responsabil pentru dorința noastră de apropiere de partenerul preferat. Vă amintiți experimentul în care cercetătorii

au demonstrat cum persoanele evitante simt nevoia apropierii într-o relaţie intimă, dar se străduiesc să reprime această nevoie? Strategiile de dezactivare sunt instrumente folosite pentru a suprima zi de zi aceste nevoi. Vă invităm să studiaţi cu atenţie următoarea listă cuprinzând strategii de dezactivare. Cu cât folosiţi aceste instrumente mai mult, cu atât vă veţi simţi mai singur şi veţi fi mai nefericit în relaţie.

Câteva strategii obişnuite de dezactivare

- Spuneţi (sau gândiţi) „Nu sunt pregătit pentru un angajament serios" – dar rămâneţi totuşi alături de partener, deseori timp de ani întregi.
- Vă concentraţi asupra unor mici imperfecţiuni ale partenerului: felul în care vorbeşte, cum se îmbracă, cum mănâncă ori... (completaţi singuri mai departe), permiţând ca aceste detalii să stea în calea sentimentelor de iubire.
- Oftaţi după fostul partener („fantomaticul fost iubit" despre care vom discuta mai târziu).
- Flirtaţi cu alte persoane – o modalitate supărătoare şi dureroasă pentru celălalt de a face loc nesiguranţei în relaţie.
- Nu-i spuneţi partenerului „Te iubesc" – deşi lăsaţi să se înţeleagă că nutriţi asemenea sentimente pentru el.
- Vă retrageţi atunci când lucrurile merg bine (de exemplu, nu-l sunaţi mai multe zile după o întâlnire intimă).
- Iniţiaţi relaţii sortite eşecului, cum ar fi aceea cu o persoană căsătorită.
- Sunteţi „cu mintea în altă parte" atunci când partenerul vă vorbeşte.
- Ţineţi anumite lucruri secrete sau le exprimaţi în mod vag – pentru a vă păstra sentimentul de independenţă.
- Evitaţi apropierea fizică – de exemplu, nu doriţi să dormiţi în acelaşi pat, refuzaţi să faceţi sex, mergeţi pe drum cu câţiva paşi în faţa partenerului dumneavoastră.

Dacă sunteţi o persoană evitantă, aceste mici strategii de dezactivare de fiecare zi sunt instrumente pe care le folosiţi în mod inconştient, pentru a vă asigura că persoana pe care o iubiţi (sau pe care o veţi iubi) nu vă va limita autonomia. Dar, până la urmă, aceste instrumente stau de fapt în calea *propriei dumneavoastră* fericiri în relaţie.

Doar folosirea strategiilor de dezactivare nu este suficientă pentru a ţine sub control ataşamentul. Ele sunt doar vârful icebergului. Fiind o persoană evitantă, mintea dumneavoastră este guvernată pe percepţii şi convingeri cu caracter mai general şi mai profund în legătură cu relaţiile personale, iar ele vă ţin mereu departe de partener şi stau în calea fericirii dumneavoastră.

TIPARE MENTALE CARE VĂ IZOLEAZĂ DE CEILALŢI

Ca persoană evitantă, aveţi o perspectivă diferită asupra comportamentelor partenerului dumneavoastră, în comparaţie cu persoanele cu alt stil de ataşament, însă, din păcate, ignoraţi aproape cu totul existenţa acestui tipar mental neconstructiv.

Confuzia între autosuficienţă şi independenţă

Joe, în vârstă de 29 de ani: „Când eram mic, tatăl meu îmi spunea mereu să nu mă bazez pe nimeni. Mi-a repetat lucrul acesta de atâtea ori, încât a devenit pentru mine un principiu călăuzitor: „Nu poţi conta pe altcineva decât pe tine însuţi!" Nu m-am îndoit niciodată de acest lucru, până când am ajuns la psihoterapie. „Relaţii? Cine are nevoie de ele?" – i-am spus terapeutului meu. „De ce să-mi irosesc timpul cu cineva, atunci când pot conta numai şi numai pe mine însumi". Terapeutul mi-a deschis ochii. „Aceasta este o prostie", a spus el. „Sigur că poţi – şi trebuie – să te bazezi şi pe alţi oameni, acest lucru se întâmplă oricum. Toţi facem acest lucru." Acela a fost un moment de iluminare. Mi-am dat seama că

avea dreptate. Ce ușurare, să pot renunța la o idee obsesivă care mă ținea departe de restul lumii!"

Convingerea lui Joe legată de autosuficiență – și experiența singurătății sale din cauza acesteia – nu reprezintă un caz particular. Studiile au arătat faptul că această convingere privind autosuficiența este în strânsă conexiune cu un grad scăzut de confort în situațiile de intimitate și de apropiere. Deși indivizii evitanți s-au dovedit a avea multă încredere în faptul că nu au nevoie de nimeni altcineva, convingerea aceasta prezintă un mare dezavantaj: ei au înregistrat scorul cel mai scăzut la fiecare evaluare a nivelului de apropiere în relațiile personale. Ei s-au dovedit mai puțin dispuși să-și dezvăluie sentimentele, mai puțin confortabili în intimitate și, de asemenea, mai puțin dornici să solicite ajutorul celorlalți.

După cum reiese din relatarea lui Joe, convingerea puternică referitoare la faptul că trebuie să fim autosuficienți se poate dovedi mai degrabă o povară decât un avantaj. În relațiile de cuplu, ea diminuează abilitatea noastră de a fi apropiați de partener, de a-i împărtăși informații intime și de a fi în consonanță cu acesta. Multe persoane evitante confundă autosuficiența cu independența. Deși este important pentru fiecare dintre noi să fim în stare să ne descurcăm singuri, dacă supraestimăm autosuficiența, acordăm o importanță redusă nevoii de sprijin din partea celor din jur, renunțând în felul acesta la un ajutor indispensabil.

O altă problemă pe care o prezintă autosuficiența se referă la focalizarea asupra *propriei persoane*. Aceasta vă determină să ignorați nevoile partenerului și să vă concentrați exclusiv asupra nevoilor personale, privându-vă de una dintre cele mai satisfăcătoare experiențe umane: vă împiedică (pe dumneavoastră și persoana iubită) să resimțiți bucuria de a fi parte a unei împliniri care este mai presus decât împlinirea personală.

Ce se întâmplă atunci când vedem doar partea goală a paharului

Un alt tipar mental care vă determină să țineți partenerul la distanță este acela de „a vedea doar partea goală a paharului". Carole

a fost împreună cu Bob timp de nouă luni și, în acest interval, ea s-a simțit din ce în ce mai nefericită. Simțea că el nu este persoana potrivită și găsea o mulțime de motive: nu o egala din punct de vedere intelectual, nu era destul de stilat, era prea neajutorat și ei nu-i plăcea cum se îmbrăca și cum interacționa cu oamenii. În același timp, recunoștea că găsise la el o căldură pe care nu a întâlnit-o niciodată la un bărbat. Se simțea apreciată și în siguranță în preajma lui, o răsfăța cu o mulțime de cadouri și avea o răbdare nesfârșită pentru toanele ei, pentru tăcerile ei și pentru disprețul pe care îl manifesta mereu față de el. Cu toate acestea, Carole era de neclintit în ideea că trebuie să-l părăsească pe Bob. „Relația aceasta nu va merge niciodată", spunea ea neîncetat. Până la urmă s-a despărțit de el. După câteva luni, și-a dat seama cu surprindere că îi era extrem de greu fără el. Singură, deprimată și cu inima frântă, ea a ajuns să regrete relația pierdută pe care o considera acum cea mai bună relație pe care o avusese vreodată.

Experiența lui Carol este una tipică persoanelor cu un stil de atașament evitant. Ele au tendința de a vedea partea goală a paharului, atunci când este vorba despre partenerii lor. De fapt, într-un studiu realizat de Mario Mikulincer, decan al New School of Psychology din cadrul Centrului Interdisciplinar din Israel și unul dintre cercetătorii de seamă în domeniul atașamentului la adulți, împreună cu doi colegi – Victor Florian și Gilad Hirschberger, de la departamentul de psihologie al Universității Bar-Ilan din Israel, mai multe cupluri au fost rugate să noteze experiențele lor zilnice într-un jurnal. S-a constatat că persoanele cu un stil de atașament evitant își cotează partenerii mai puțin pozitiv decât cele cu un stil de atașament nonevitant. Mai mult decât atât, s-a observat că ei îi cotează în felul acesta *chiar și în zile în care relatările privind comportamentul partenerilor indicau faptul că aceștia s-au dovedit calzi, încurajatori și iubitori*. Dr. Mikulincer explică faptul că acest tipar de comportament este determinat de atitudinea superioară a persoanelor evitante exprimată în general față de apropiere și intimitate. Atunci când se ivește ceva ce le contrazice perspectiva – cum ar fi faptul că soțul se comportă într-o manieră caldă și foarte iubitoare – ei sunt predispuși să ignore acest comportament sau cel

puţin să-i subaprecieze valoarea.

Atunci când erau împreună, Carol a folosit numeroase strategii de dezactivare a ataşamentului, focalizându-şi atenţia cu precădere asupra trăsăturilor negative ale lui Bob. Deşi era conştientă de calităţile excepţionale ale priet nului său, ea nu reuşea să-şi scoată din minte ceea ce percepea a fi defectele lui nenumărate. Abia după ce s-au despărţit, atunci când ea nu s-a mai simţit ameninţată de nivelul ridicat de intimitate, a renunţat la strategiile de apărare. Atunci a reuşit să perceapă sentimentele profunde de ataşament care fuseseră tot timpul prezente şi să evalueze corect calităţile lui Bob.

AVERTISMENT: CITIŢI SEMNELE

Imaginaţi-vă că sunteţi un părinte care nu reuşeşte cu niciun chip să înţeleagă ceea ce copilul său încearcă să-i transmită. Nu ştiţi dacă îi este foame ori dacă este obosit, nu înţelegeţi dacă vrea să-l luaţi în braţe ori să-l lăsaţi în pace, dacă şi-a udat scutecul ori dacă este bolnav. Amândoi aţi avea o viaţă nespus de grea. Copilul ar trebui să se străduiască şi mai mult – şi să plângă şi mai mult – pentru a se face înţeles.

Dacă aveţi un stil de comportament evitant, vă simţiţi deseori asemenea unui astfel de părinte. Nu reuşiţi să traduceţi semnalele verbale şi nonverbale pe care le primiţi în interacţiunile obişnuite, într-o înţelegere coerentă a stării mentale a persoanei iubite. Şi, pe lângă atitudinea autosuficientă pe care o manifestaţi, v-aţi obişnuit să nu mai luaţi în seamă sentimentele persoanei care vă este cel mai aproape. Vă închipuiţi că nu este de datoria dumneavoastră; că trebuie să se îngrijească singuri de propria stare emoţională. Această lipsă de înţelegere îi determină pe partenerii persoanelor evitante să se plângă de faptul că nu primesc din partea lor suficient sprijin emoţional. De asemenea, ea conduce la o diminuare a sentimentelor de apropiere, de căldură, precum şi a satisfacţiei resimţite în relaţiile personale.

Dr. Jeffry Simpson, profesor de psihologie la Universitatea Minnesota, studiază modul în care orientările în ataşamentul

adulţilor sunt asociate cu funcţionarea şi cu evoluţia relaţiei, mai cu seamă atunci când partenerii sunt în situaţii de stres. De asemenea, el cercetează precizia empatiei – o anume condiţie care se referă la evaluarea precisă ori greşită a sentimentelor partenerului. Într-un studiu realizat împreună cu Steve Rholes, de la Texas A&M University, Jeffry Simpson a conceput un experiment prin care urmăreau să determine dacă persoanele cu stiluri de ataşament diferite se deosebesc în ceea ce priveşte abilităţile lor de a interpreta gândurile partenerilor. I-au rugat pe subiecţi să coteze, în prezenţa partenerilor lor, atractivitatea şi atracţia sexuală pe care le inspirau imaginile unor persoane de sex opus care le-au fost prezentate. Apoi, i-au rugat să evalueze reacţiile partenerilor, faţă de comportamentul lor în acest proces de cotare. Persoanele evitante s-au dovedit a fi mai puţin precise decât acelea anxioase în privinţa interpretării gândurilor şi a sentimentelor partenerilor în timpul experimentului. Cel mai frecvent s-a întâmplat ca persoanele evitante să interpreteze în mod greşit reacţia partenerului, crezând că acesta a fost indiferent atunci când ele au cotat o persoană atribuindu-i un indice mare de atractivitate – în vreme ce partenerul lor fusese de-a dreptul supărat văzând cotarea respectivă.

John Gray, în celebra sa carte „Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus", descrie în introducere momentul revelator care l-a determinat să scrie cartea. La câteva zile după ce soţia sa, Bonnie, a născut-o pe fetiţa lor, în urma unui travaliu extrem de dureros, John şi-a reluat serviciul (toate semnele indicau faptul că soţia sa îşi revenea fără probleme). Într-o zi, când s-a întors acasă, a aflat că soţia sa rămăsese fără analgezice şi că petrecuse întreaga zi „suportând durerile şi îngrijind bebeluşul". Atunci când a văzut cât este de supărată, el a interpretat greşit supărarea ei, crezând că este furioasă pe el, şi a devenit defensiv, încercând să se dezvinovăţească. La urma urmei, el habar n-a avut că ea rămăsese fără medicamente. De ce nu l-a sunat? După o discuţie aprinsă, el era pe punctul de a ieşi furios din casă, dar Bonnie l-a oprit: „Te rog să nu pleci!" i-a spus ea. „Acum am cea mai mare nevoie de tine. Am dureri, nu am dormit de nu ştiu câte nopţi. Te rog să mă asculţi!". În momentul acela, John s-a apropiat de ea şi a luat-o în braţe, fără să spună un

cuvânt. Mai târziu, el a spus: „În ziua aceea, pentru prima dată, nu am lăsat-o singură..., am reușit să-i fiu alături atunci când avea cu adevărat nevoie de mine."

Acest eveniment – stresul și responsabilitatea de a îngriji un nou-născut, precum și comunicarea atât de eficientă din partea soției sale – l-a ajutat pe John să se schimbe, adoptând un model de comportament securizant, funcțional. L-a ajutat să înțeleagă faptul că este răspunzător pentru sănătatea și fericirea soției sale și că aceasta reprezintă o datorie sfântă pentru el. A fost o adevărată revelație pentru el. A reușit să se transforme dintr-o persoană care se îngrijea doar de propriile nevoi și care răspundea defensiv la solicitările și nemulțumirile partenerei, într-o persoană cu un tipar mental mai securizant. Este un lucru greu de realizat pentru o persoană cu un stil de atașament evitant, dar este posibil, dacă vă deschideți suficient de mult, pentru a putea să vă vedeți partenerul așa cum este.

SUFERIND DUPĂ FANTOMA PARTENERULUI DIN TRECUT, ÎN CĂUTAREA „PARTENERULUI IDEAL"

Acestea sunt două dintre cele mai periculoase demersuri folosite pentru a vă autoamăgi în iubire. Vă convingeți că tânjiți cu adevărat după un partener din trecut ori că persoana *potrivită* este pe-aproape și, în felul acesta, puteți să vă amăgiți foarte ușor. Adoptarea ideii partenerului „perfect" este unul dintre instrumentele cele mai puternice pe care le folosește o persoană evitantă pentru a-i ține la distanță pe ceilalți. Vă permite să credeți că dumneavoastră nu aveți nicio problemă și că persoana cu care sunteți în momentul respectiv este nepotrivită – nu este destul de bună pentru dumneavoastră. Pe lângă faptul că vă îndepărtează de partener, acest lucru poate să-l și deruteze. Atunci când aude că vă este dor de fostul partener, că vă doriți să întâlniți sufletul pereche, partenerul crede că doriți cu adevărat apropierea și intimitatea cuiva, în vreme ce dumneavoastră nu faceți altceva decât să le îndepărtați.

„Fantoma" fostului iubit

Una dintre consecințele subestimării relației romantice este aceea că deseori vă treziți la realitate, după ce aceasta s-a destrămat demult, după ce ați uitat toate aspectele negative care v-au deranjat la partenerul respectiv și vă întrebați oare ce n-a mers cum trebuie, apoi vă gândiți cu nostalgie la iubirea pierdută. Noi numim aceasta *fenomenul fantomei fostului partener*.

Deseori, la fel ca în cazul lui Carol, care și-a „redescoperit" sentimentele pentru Bob abia după ce s-a despărțit de el, după ce persoana evitantă s-a îndepărtat în timp și spațiu de un partener pentru care și-a pierdut interesul, se întâmplă ceva ciudat: sentimentele de iubire și de admirație revin! Când vă aflați la o distanță sigură și amenințarea intimității a dispărut, dumneavoastră nu mai simțiți nevoia să vă reprimați sentimentele autentice. Vă puteți gândi atunci nestingherit la calitățile excepționale ale fostului partener și vă convingeți singur că a fost cel mai bun partener pe care l-ați avut vreodată. Desigur, nu puteți explica de ce persoana respectivă nu a fost potrivită pentru dumneavoastră și nici nu vă amintiți cu claritate de ce l-ați părăsit (ori poate că v-ați comportat atât de mizerabil, încât el n-a avut de ales și a trebuit să vă părăsească). De fapt, vă așezați partenerul pe un piedestal și aduceți laude „iubirii vieții dumneavoastră", pierdută acum pentru totdeauna. Uneori, încercați să refaceți relația, inițiind un cerc vicios al apropierii și al retragerii. Alteori, chiar dacă celălalt este disponibil, nu încercați să reînnodați relația, dar continuați să vă gândiți la el fără încetare.

Această fixație pentru fostul partener afectează crearea unor relații noi, deoarece funcționează ca o strategie de dezactivare a atașamentului, blocându-vă apropierea de altcineva. Deși probabil nu veți mai fi niciodată împreună cu „fantomaticul fost", doar ideea că el există undeva este de-ajuns pentru a vă determina să-l considerați pe noul partener lipsit de importanță, comparativ cu acesta.

FORȚA CONVINGERII DESPRE „CEL ALES"

Vi s-a întâmplat vreodată să ieșiți cu o persoană despre care credeți că este o ființă excepțională și, pe măsură ce deveniți mai apropiați, să aveți sentimentul copleșitor că la urma urmei persoana respectivă nu este chiar atât de grozavă? Acest lucru se poate întâmpla și după ce vă vedeți cu o persoană de multă vreme sau de multe ori – sunteți convins că este partenerul ideal și, dintr-o dată, resimțiți o schimbare cutremurătoare. Începeți să observați că are un stil ciudat de a mânca ori vă enervează felul în care își suflă nasul. Vă treziți până la urmă că euforia de la început este înlocuită cu o senzație de sufocare și că trebuie neapărat să faceți un pas înapoi. Ceea ce nu realizați este faptul că această atitudine negativă ar putea fi, de fapt, o strategie de dezactivare, declanșată în mod inconștient pentru a contracara nevoile proprii de atașament.

Refuzând să vă analizați sentimentele – și crezând că toți avem aceeași capacitate de a ne implica într-o relație intimă – ajungeți la concluzia că nu sunteți destul de îndrăgostit(ă) și de aceea hotărâți să vă retrageți. Partenerul este distrus și protestează, dar acest lucru nu face decât să vă întărească convingerea că nu este „partenerul ideal". Trecând de la un partener la altul, reîncepeți mereu acest ciclu, crezând că dacă „cel ales" va apărea, veți reuși pe loc să comunicați amândoi fără niciun efort, la un nivel complet diferit.

CUM VĂ PUTEȚI SCHIMBA DACĂ AVEȚI UN STIL DE ATAȘAMENT EVITANT?

Citind capitolul de față, veți vedea că acest comportament evitant nu definește neapărat o viață de autosuficiență. Este semnul unei existențe zbuciumate, în care se urmărește în permanență reprimarea unui sistem de atașament puternic prin utilizarea strategiilor de dezactivare (la fel de puternice) pe care le-am descris mai devreme. Dacă ținem seama de forța acestora, am putea conchide cu ușurință că gândurile, convingerile și comportamentele amintite sunt imposibil de îndepărtat și de schimbat. Dar nu este

așa. Este *adevărat* însă că persoanele cu un stil de atașament evitant presupun, în marea majoritate a cazurilor, că motivul pentru care nu reușesc să-și găsească fericirea în relațiile personale nu are prea mult de-a face cu propria persoană, ci este determinat în primul rând de situații de natură externă – faptul că întâlnesc persoane nepotrivite, că nu-și găsesc „alesul" ori că sunt atrași doar de indivizi care urmăresc să le țină lângă ei pentru totdeauna. Rareori ajung să gândească introspectiv, să încerce să găsească în ei înșiși cauza propriei insatisfacții și chiar mai rar se întâmplă să solicite ajutorul cuiva ori să accepte măcar să primească ajutor, atunci când partenerul sugerează acest lucru. Din păcate, există puține șanse ca ei să se schimbe, câtă vreme refuză să-și analizeze propriul comportament și nu caută ajutor specializat.

Se întâmplă uneori ca, atunci când persoanele evitante ajung într-un impas în viața personală, din pricina singurătății, din pricina unei situații care le-a schimbat cursul existenței ori ca urmare a unui accident grav, să reușească să-și schimbe modul de a gândi. Îi îndemnăm pe aceia dintre dumneavoastră care au ajuns într-un asemenea moment de cumpănă să ia în considerare cele opt acțiuni enumerate mai jos, care vă pot aduce cu un pas mai aproape de intimitate. Majoritatea acestor pași impun în primul rând sporirea conștiinței de sine. Dar cunoașterea propriilor tipare mentale care vă împiedică să vă apropiați cu adevărat de un partener reprezintă doar un prim pas. Pasul următor este *mai greu* și impune în primul rând identificarea situațiilor în care folosiți aceste atitudini și comportamente, iar apoi inițierea procesului de schimbare.

Ședință de instruire: opt lucruri pe care puteți începe să le faceți de azi, pentru a nu mai îndepărta iubirea

1. **Învățați să identificați strategiile de dezactivare.** Nu acționați în mod impulsiv. Atunci când sunteți încântat de cineva și apoi brusc simțiți că nu este persoana potrivită, opriți-vă și analizați. Oare este o strategie de dezactivare? Toate micile imperfecțiuni pe care începeți să le observați reprezintă modul prin care sistemul dumneavoastră

de atașament vă avertizează să dați înapoi? Nu uitați că imaginea aceasta este distorsionată și că aveți nevoie de intimitate, în ciuda disconfortului pe care îl resimțiți în situațiile intime. Dacă persoana respectivă vi s-a părut minunată la început, veți avea numai de pierdut în cazul în care o îndepărtați.

2. **Insistați mai puțin asupra supremației autosuficienței și focalizați-vă asupra sprijinului reciproc.** Atunci când partenerul dumneavoastră simte că are o bază de siguranță care îl susține (și că nu trebuie să se străduiască din greu pentru a se apropia de dumneavoastră) și atunci când nu resimțiți nevoia de a vă îndepărta, amândoi veți reuși să observați mai ușor ceea ce se întâmplă în jur și să evoluați fiecare în mod firesc. Veți deveni mai independent, iar partenerul dumneavoastră va fi mai puțin neajutorat. (mai multe amănunte despre „paradoxul dependenței" în capitolul 2).
3. **Găsiți-vă un partener sigur.** După cum veți vedea în capitolul 7, persoanele cu un stil de atașament securizant îi determină și pe partenerii lor anxioși și evitanți să devină mai siguri pe ei înșiși. Totuși, o persoană cu un stil de atașament anxios va exacerba tendința dumneavoastră către evitare – deseori situațiile acestea evoluează într-un cerc vicios perpetuu. Dacă se ivește ocazia, vă recomandăm să alegeți partenerul cu un stil de atașament securizant. Veți fi mai puțin defensiv, mai puțin combativ și veți suferi mai puțin.
4. **Conștientizați propria tendință de a interpreta în mod greșit comportamentele.** Perspectiva negativă asupra comportamentelor și intențiilor partenerului dumneavoastră se reflectă negativ asupra relației. Schimbați acest tipar! Învățați să recunoașteți această tendință, observați când ea operează și încercați să găsiți o perspectivă mai plauzibilă. Nu uitați că acesta este partenerul dumneavoastră, că ați ales să fiți împreună și că ar fi mai bine să aveți încredere în faptul că tot ceea ce face este cu adevărat spre binele dumneavoastră.

5. **Alcătuiți o listă cu lucrurile pentru care sunteți recunoscător în cadrul relației.** Amintiți-vă zilnic că aveți tendința de a gândi în termeni negativi despre partenerul dumneavoastră. Dacă aveți un stil de atașament evitant, aceasta este în firea lucrurilor. Obiectivul dumneavoastră ar trebui să fie acela de a observa aspectele pozitive în acțiunile partenerului. S-ar putea să fie o sarcină destul de grea, dar exersând mereu și perseverând, veți reuși. Oferiți-vă un răgaz în fiecare seară pentru a trece în revistă evenimentele zilei. Notați cel puțin o modalitate prin care partenerul a contribuit, într-o măsură cât de mică, la dumneavoastră starea de bine, precum și motivul pentru care sunteți recunoscător să-l aveți alături.
6. **Îndepărtați fantoma fostului partener.** Atunci când vă dați seama că îl idealizați din nou pe fostul partener, opriți-vă și admiteți faptul că nu este (și nu a fost niciodată) o opțiune viabilă. Amintindu-vă atitudinea critică pe care ați avut-o în privința relației cu el – și cât de reticent ați fost în legătură cu un angajament serios din partea dumneavoastră –, veți înceta să-l folosiți ca strategie de dezactivare și veți putea să vă îndreptați atenția spre altcineva.
7. **Luați-vă gândul de la „cel ales".** Noi nu negăm faptul că în lumea aceasta putem avea suflete pereche. Dimpotrivă, credem cu tărie în experiența întâlnirii sufletului pereche. Dar suntem convinși că fiecare trebuie să aibă o parte activă în acest proces. Nu așteptați până când apare „alesul" care să se potrivească cerințelor dumneavoastră și nu vă așteptați ca apoi totul să decurgă fără niciun fel de probleme. *Faceți* în așa fel încât partenerul să devină sufletul dumneavoastră pereche, alegându-l din mulțime, permițându-i să se apropie de dumneavoastră (folosind strategiile prezentate în acest capitol) și ajutându-l să devină parte importantă a vieții dumneavoastră.
8. **Adoptați strategia distragerii atenției.** Ca persoană evitantă, este mai ușor pentru dumneavoastră să vă apropiați de partener dacă există un element de distragere

(vă amintiţi experimentul cu o sarcină de distragere). Focalizarea asupra altor aspecte – o drumeţie, o plimbare cu barca ori pregătirea mesei împreună – vă va ajuta să lăsaţi garda jos, să vă accesaţi mai uşor sentimentele de iubire. Folosiţi acest truc pentru a vă apropia mai uşor de partener, atunci când petreceţi timpul împreună.

Pentru sfaturi suplimentare în privinţa diminuării comportamentului evitant, a se vedea capitolul 8.

7.

Realizarea unei apropieri confortabile: Stilul de ataşament securizant

Ar putea părea plictisitor să trebuiască să scrii despre persoanele cu un stil de ataşament securizant. La urma urmei, ce ar fi de spus? Dacă aveţi un stil de ataşament securizant, sunteţi o persoană serioasă, statornică şi de încredere. Nu încercaţi să evitaţi intimitatea şi nici nu sunteţi exagerat de preocupat în legătură cu relaţiile personale. Aceste persoane nu sunt deloc dramatice – nu apar schimbări spectaculoase despre care să povesteşti. Aşadar, ce ar fi de spus?

De fapt, sunt multe de spus. În procesul de înţelegere a ataşamentului şi a modului în care o legătură securizantă ne poate transforma viaţa, am ajuns să-i admirăm pe indivizii siguri de sine. Ei rezonează la indiciile de natură emoţională şi fizică care transpar din comportamentul partenerului şi ştiu cum să răspundă. Sistemul lor emoţional nu devine iritat atunci când sunt ameninţaţi (aşa cum se întâmplă cu persoanele anxioase) şi nici nu se blochează (aşa cum se întâmplă cu persoanele evitante). În capitolul acesta veţi afla mai multe despre trăsăturile persoanelor un stil de ataşament securizant şi despre aspectele care le conferă unicitate. Iar dacă sunteţi o asemenea persoană şi nu obişnuiţi să solicitaţi ajutor în privinţa relaţiilor personale, de acum încolo vă puteţi considera avertizat, deoarece se poate să nimeriţi într-o bună zi într-o relaţie

care nu funcționează cum trebuie și care poate fi nocivă pentru dumneavoastră.

EFECTUL DE AMORTIZOR AL STILULUI DE ATAȘAMENT SECURIZANT

Cercetările au arătat în numeroase rânduri că elementul care poate prezice în modul cel mai precis fericirea într-o relație personală este un stil de atașament securizant. Studiile demonstrează faptul că indivizii cu un stil de atașament securizant declară că au niveluri mai ridicate de satisfacție în relațiile lor decât persoanele cu alte stiluri de atașament. Patrick Keelan, în dizertația sa doctorală la Universitatea Toronto, a realizat un studiu în care a testat acest lucru. Împreună cu regretatul profesor de psihologie Kenneth Dion și cu soția sa și colaboratoare de o viață – Karen Dion, profesoară de psihologie la Universitatea Toronto, a urmărit comportamentul a peste o sută de studenți și felul în care au evoluat relațiile lor amoroase pe parcursul a patru luni. Ei au constatat că indivizii cu un stil de atașament securizant au păstrat niveluri ridicate de satisfacție, angajament și încredere în relațiile lor. Spre deosebire de ei, indivizii nesiguri au raportat niveluri în scădere pentru toți cei trei indicatori, în aceeași perioadă de patru luni.

Dar oare ce se întâmplă atunci când interacționează o persoană cu un stil de atașament securizant și o persoană care nu are un astfel de stil? Într-un experiment separat, cercetătorii au solicitat observatorilor să coteze funcționarea cuplurilor în timpul unei întâlniri comune. Cum era de așteptat, cuplurile sigure – acelea în care ambii parteneri aveau un stil de atașament securizant – au funcționat mai bine decât cele nesigure – acelea în care ambii parteneri erau fie anxioși, fie evitanți. Mai interesant a fost însă faptul că nu s-a observat nicio deosebire între cuplurile sigure și cuplurile „mixte"– acelea cu un singur partener cu stil de atașament securizant. Ambele au prezentat mai puține conflicte și au fost cotate cu niveluri mai bune de funcționare decât acelea în care ambii parteneri erau „nesiguri".

Așadar, pe lângă faptul că persoanele cu un stil de atașament securizant evoluează mai bine în relațiile personale, ele creează în același timp un efect similar cu acela al unui amortizor, reușind să ridice la propriul nivel satisfacția în relație a partenerului lor nesigur, precum și funcționarea acestuia. Aceasta este o descoperire deosebit de importantă. Înseamnă că dacă sunteți într-o relație cu o persoană cu un stil de atașament securizant, aceasta vă va ajuta să dobândiți o atitudine mai sigură.

SPUNEȚI-MI, OARE ESTE MAGIE?

Ce îi caracterizează pe indivizii cu un stil de atașament securizant, permițându-le să exercite acest efect „magic" în relațiile personale? Sunt ei întotdeauna oamenii cei mai prietenoși, mai plăcuți ori mai sociabili din preajmă? Îi putem recunoaște după farmecul lor special, după încrederea de sine ori după atitudinea calmă? Răspunsul la toate aceste întrebări este nu. La fel ca în cazul celorlalte stiluri de atașament, personalitatea ori trăsăturile fizice nu-i dau de gol. Indivizii cu un stil de atașament securizant se potrivesc aproape fiecărei descrieri din spectrul tipurilor de personalitate:

- Aaron, în vârstă de 30 de ani, inginer chimist, este o persoană introvertită care are o puternică aversiune pentru evenimentele sociale. El își petrece aproape tot timpul liber lucrând, citind ori în compania fraților săi și a părinților și îi este foarte greu să inițieze o relație. A avut prima experiență sexuală cu doi ani în urmă.
- Brenda, în vârstă de 27 de ani, producător cinematografic, este întotdeauna în centrul acțiunii, cunoaște pe toată lumea, este mereu în centrul atenției. A avut un singur partener serios de la 18 ani până la 24 de ani și de atunci a mai avut și alți parteneri.
- Gregory, în vârstă de 50 de ani, inginer electrician, divorțat și tatăl a doi copii este o persoană foarte sociabilă

și plăcută. Încă suferă din pricina căsniciei sale eșuate și este în căutarea soției numărul doi.

Persoanele cu stil securizant arată la fel ca oricare altele. Altceva le deosebește de celelalte, iar acest lucru este mai greu de observat, cel puțin la început. Janet, în vârstă de 41 de ani, a trăit această experiență în mod direct.

Preocupată din cauză că rămăsese cu foarte mult lucru de terminat la serviciu înainte de weekend, Janet s-a trezit cu groază într-o luni dimineață. Era convinsă că nu va reuși cu niciun chip să rezolve totul la timp și situația aceasta o făcea să se simtă incompetentă. S-a întors spre soțul ei, Stan, care era întins în pat alături de ea și – absolut din senin – i-a spus că este complet dezamăgită de felul în care evoluează afacerea *lui* și cât de este îngrijorată este *ea* că el nu va reuși. Stan a fost uimit de cuvintele lui Janet, dar a răspuns atacului ei fără nicio urmă de ostilitate: „Înțeleg că te temi și că probabil te-ar consola să vezi că mă tem și eu, dar dacă încerci să mă încurajezi să fiu mai eficient la serviciu – ceea ce faci deseori – atunci să știi că nu ai găsit cea mai bună modalitate."

Janet a fost stupefiată. Și-a dat seama că el are dreptate – că ea își exprima de fapt propria îngrijorare. Văzând-o cu ochii în lacrimi, Stan s-a oferit să o ducă la serviciu. În mașină, ea și-a cerut scuze. Greșise spunând acele lucruri, dar era atât de tulburată, încât totul i se părea dezolant.

Atunci și-a dat seama cât de mult sprijin emoțional îi oferă soțul ei. Dacă *el* ar fi atacat-o pe *ea*, așa din senin, ea ar fi ripostat și ar fi izbucnit un adevărat război. Ea nu ar fi fost atât de echilibrată și de stăpână pe sine, nu ar fi așteptat să vadă care este motivul real al observațiilor lui și nu ar fi reușit să înțeleagă în felul acesta că nu este vorba despre ea, ci despre el. Capacitatea lui Stan de a se comporta în felul acesta dovedea faptul că avea niște calități emoționale absolut remarcabile. „Trebuie să țin minte cât de bine este atunci când te bucuri de un asemenea dar și să fiu în stare să răspund la fel într-o bună zi", și-a spus ea.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND NU OBSERVĂM AMENINȚAREA?

Persoanele cu un stil de atașament securizant, asemenea lui Stan, au o calitate reală, dar care nu este ușor detectabilă – ele sunt programate să presupună faptul că partenerii lor sunt persoane iubitoare și că le împărtășesc sentimentele, de aceea nu se îngrijorează prea mult în legătură cu pierderea afecțiunii lor. Se simt extrem de confortabil în situațiile de intimitate și de apropiere și au o abilitate specială de a comunica – fie că este vorba despre exprimarea propriilor nevoi fie că este vorba de modul în care răspund nevoilor partenerilor lor.

De fapt, într-o serie de studii care și-au propus să acceseze subconștientul subiecților (măsurând de cât timp au nevoie pentru a identifica anumite cuvinte prezentate rapid pe un monitor, așa cum am descris în capitolul 6) s-au comparat reacțiile persoanelor cu stiluri de atașament anxios, evitant și securizant. Studiile au arătat că persoanele cu un stil de atașament securizant au, la nivelul subconștientului, un acces sporit la teme cu ar fi iubirea, apropierea, îmbrățișările și un acces redus la teme cum ar fi pericolul, pierderea și despărțirea. Temele negative amenințătoare nu au fost percepute cu aceeași ușurință. Cu toate acestea, spre deosebire de persoanele evitante – care inițial nu au reacționat la aceste cuvinte, dar au reacționat totuși atunci când li s-a distras atenția cu o altă sarcină – persoanele cu un stil de atașament securizant au continuat să le ignore, chiar și în condiții de distragere a atenției. Spre deosebire de persoanele cu un stil de atașament evitant, cei cu un stil de atașament securizant nu sunt îngrijorate în legătură cu situațiile care le pot amenința relația, nici chiar atunci când sunt surprinse de un eveniment. Cu alte cuvinte, ele nu trebuie să facă un efort pentru a reprima aceste idei; pur și simplu nu se îngrijorează în legătură cu astfel de lucruri – atât la nivel conștient, cât și inconștient. Mai mult decât atât, atunci când persoanele cu un stil de atașament securizant au fost îndemnate în mod direct – la nivelul conștientului, în acest experiment – să se gândească la teme precum despărțirea, abandonul, pierderea partenerului, ele au reușit să facă acest lucru

şi au devenit cu adevărat mai îngrijorate, după cum au arătat testele prin care s-au măsurat nivelurile de conductanţă a pielii (care măsoară cantitatea de transpiraţie la nivelul pielii). În mod remarcabil însă, atunci când li s-a spus să nu se mai gândească la aceste subiecte, conductanţa pielii a revenit rapid la normal. Aşadar, se pare că acest proces dificil pentru unii dintre noi – păstrarea unui nivel emoţional constant în faţa ameninţării – este realizat de către persoanele cu un stil de ataşament securizant fără prea mult efort. Ele nu sunt la fel de sensibile la semnalele negative din jurul lor.

Atitudinea aceasta influenţează toate aspectele relaţiilor lor de cuplu. Iată care sunt aspectele cele mai importante:

- **Reuşesc cu uşurinţă să stingă conflictele** – În timpul unei dispute, nu simt nevoia să se comporte în mod defensiv, să-şi jignească sau să-şi pedepsească partenerul, împiedicând în felul acesta escaladarea conflictului.
- **Sunt flexibili din punct de vedere mental** – Nu se simt ameninţaţi de criticile celorlalţi. Sunt dispuşi să-şi reevalueze poziţia şi, dacă este nevoie, să-şi revizuiască strategiile şi convingerile.
- **Sunt excelenţi comunicatori** – Anticipează un comportament favorabil comunicării şi responsiv din partea celorlalţi şi de aceea exprimarea liberă şi precisă a sentimentelor faţă de partenerii lor este un lucru cât se poate de firesc pentru ei.
- **Nu recurg la diverse strategii în relaţia cu partenerul** – Îşi doresc apropierea şi sunt încredinţaţi că şi celălalt doreşte acelaşi lucru; atunci la ce bun să urmeze cine ştie ce strategie?
- **Se simt confortabil în intimitate, nu sunt preocupaţi de stabilirea limitelor în relaţiile personale** – Sunt doritori de intimitate şi nu se tem că vor fi „încurcaţi", prinşi în capcană. Dat fiind faptul că nu sunt copleşiţi de teama că vor fi dispreţuiţi (aşa cum sunt anxioşii) ori de nevoia de a-şi dezactiva sistemul de ataşament (precum evitanţii), ei se bucură de apropierea fizică şi emoţională a partenerilor.

- **Sunt iertători** – Ei presupun că intenţiile partenerilor lor sunt bune şi de aceea sunt înclinaţi să-i ierte atunci când aceştia îi rănesc.
- **Sunt înclinaţi să privească sexul şi intimitatea emoţională ca un întreg** – Nu simt nevoia să creeze distanţă prin separarea celor două aspecte (adică urmărind apropierea emoţională *ori* sexuală, dar nicidecum ambele).
- **Îşi tratează partenerii regeşte** – Dacă ajungi să faci parte din cercul lor de apropiaţi, te tratează cu dragoste şi cu respect.
- **Sunt siguri de sine în privinţa puterii lor de a ameliora relaţia** – Sunt încrezători în convingerile pozitive legate de propria persoană şi de ceilalţi, de aceea presupunerea lor este una logică.
- **Se simt responsabili pentru starea de bine a partenerilor lor** – Se aşteaptă ca persoanele de lângă ei să le răspundă la fel şi de aceea sunt la rândul lor sensibili la nevoile celorlalţi.

Multe persoane care trăiesc alături de parteneri cu un stil de ataşament nesecurizant nu-şi pot imagina cât de fundamental diferită poate fi viaţa lângă o persoană cu un stil de ataşament securizant. În primul rând, ele nu se angajează în „dansul" obişnuit într-o relaţie, despre care terapeuţii pomenesc adesea – când un partener se apropie, celălalt se îndepărtează pentru a păstra mereu o anumită distanţă în relaţie. În schimb, există sentimentul unei apropieri şi al unei intimităţi sporite. În al doilea rând, ele sunt capabile să-şi exprime cu sensibilitate şi empatie – şi mai cu seamă într-o manieră coerentă – emoţiile. În sfârşit, partenerul sigur îl „învăluie" pe cel de lângă el într-un scut emoţional care îi permite să se confrunte mai uşor cu lumea din jur. Deseori nu ne dăm seama cât de importante sunt aceste calităţi decât atunci când ele lipsesc. Nu întâmplător, persoanele care apreciază cel mai mult o relaţie sigură sunt cele care au avut relaţii atât cu parteneri cu un stil de ataşament securizant, *cât şi* cu parteneri cu un stil nesecurizant.

Deşi vă vor spune că relaţiile acestea sunt complet diferite, în lipsa unor cunoştinţe în domeniul teoriei ataşamentului, nici ei nu vor reuşi să explice cu exactitate în ce constă această deosebire.

DE UNDE VINE ACEST „TALENT"?

Dacă sunteţi o persoană cu un stil de ataşament securizant, oare v-aţi născut cu aceste abilităţi excepţionale ori este ceva ce aţi reuşit să învăţaţi de-a lungul existenţei? John Bowlby credea că stilurile de ataşament sunt determinate de experienţa noastră de viaţă – mai ales de interacţiunea noastră cu părinţii în timpul copilăriei. O persoană va dezvolta un stil de ataşament securizant, dacă părinţii săi sunt persoane sensibile şi responsive la nevoile sale. Un copil ca acesta va învăţa că poate conta pe părinţii săi, va fi încrezător că aceştia îi vor fi alături oricând va avea nevoie de ei. Dar Bowlby susţinea că lucrurile nu se opresc aici; că un copil sigur va păstra această încredere şi la maturitate, în relaţiile cu partenerii de viaţă.

Dar există oare dovezi care să susţină afirmaţiile sale? În 2000, Leslie Atkinson, care conduce programul de cercetare în domeniul dezvoltării copilului la Universitatea Ryerson din Toronto, a realizat, în colaborare cu mai mulţi colegi, o metaanaliză a 41 de studii. În total, studiul a analizat peste două mii de perechi părinte-copil, pentru a evalua conexiunea dintre sensibilitatea părintelui şi stilul de ataşament al copilului. Rezultatele au indicat o legătură slabă dar semnificativă între cele două – copiii ale căror mame au fost sensibile la nevoile lor *erau* mai predispuşi să aibă un stil de ataşament securizant, dar aspectul discutabil, pe lângă anumite probleme de natură metodologică, este acela că există multe alte elemente care pot influenţa dezvoltarea stilului de ataşament al unui copil. Printre factorii care sporesc şansele unui copil de a se dezvolta ca o persoană sigură de sine s-au identificat un temperament uşor abordabil (la care părinţii pot fi responsivi cu uşurinţă), condiţii maternale pozitive – satisfacţie maritală, nivel scăzut al stresului şi al depresiei –, suport social, precum şi mai puţine ore în compania unui îngrijitor nonparental.

Pentru a complica lucrurile şi mai mult, în ultimii ani a câştigat teren o altă idee – aceea că suntem predispuşi genetic să dezvoltăm un anumit stil de ataşament. Într-un studiu asupra asociaţiilor genetice, care analiza dacă o anume variantă a unei gene se asociază mai degrabă cu o trăsătură specifică decât cu alta, Omri Gillath, de la Universitatea din Kansas şi colegii săi de la Universitatea din Davis, California au descoperit că un anumit tipar al receptorilor dopaminici ai alelelor DRD2 sunt asociaţi cu stilul de ataşament anxios, în timp ce o variantă a receptorilor de serotonină 5-HT1A se asociază cu evitarea. Aceste două gene sunt cunoscute a avea un rol important în multe dintre funcţiile creierului, inclusiv în sfera emoţiilor, a recompensei, atenţiei şi, un lucru important, în comportamentul social şi în crearea legăturilor interumane. Autorii au concluzionat că „nesiguranţele la nivelul ataşamentului sunt explicate parţial de către anumite gene, deşi există încă o variantă semnificativă a diferenţelor individuale care urmează a fi explicată de către alte gene sau experienţe sociale." Cu alte cuvinte, genele pot juca un rol important în determinarea stilului nostru de ataşament.

Dar dacă am fost siguri în copilărie, cu certitudine vom rămâne aşa până la maturitate? Pentru a testa această întrebare, cercetătorii în domeniul ataşamentului au reevaluat subiecţi care fuseseră copii în anii '70 şi '80 şi care acum aveau aproximativ 20 de ani. Bărbaţii şi femeile clasificaţi ca având un stil de ataşament securizant în primii ani ai copilăriei rămân la fel şi la vârsta adultă? Răspunsul la această întrebare rămâne incert: trei studii nu au reuşit să găsească o corelaţie între prezenţa ataşamentului securizant în copilărie şi la vârsta adultă, în timp ce alte două studii au găsit o relaţie semnificativă din punct de vedere statistic între cele două. În mod clar, însă, putem afirma că deşi este posibil să existe o corelaţie între stilul de ataşament din copilărie şi acela de la maturitate, corelaţia este, în cel mai bun caz, una slabă.

Aşadar, care este *sursa* unui ataşament securizant? Pe măsură ce sunt publicate mai multe studii, există din ce în ce mai multe dovezi că un stil de ataşament securizant nu-şi are originea într-o singură sursă. Ecuaţia părinte sensibil şi iubitor – copil cu un stil de ataşament securizant pe tot parcursul vieţii este unidimensională; în

schimb, se pare că un întreg mozaic de factori contribuie la formarea unui tipar de atașament: relația pe care am avut-o cu părinții în primii ani de viață, genele noastre și încă ceva – experiențele de cuplu pe care le-am trăit la vârsta adultă. În medie, aproximativ 70-75% dintre adulți rămân în aceeași categorie de atașament în diverse momente ale vieții lor, în vreme ce restul de 25-30% din populație raportează o schimbare a stilului de atașament.

Cercetătorii atribuie această schimbare relațiilor de cuplu de la maturitate care sunt atât de puternice, încât pot schimba cu totul convingerile și atitudinile noastre fundamentale față de apropierea dintre oameni. Într-adevăr, schimbarea aceasta poate evolua în ambele direcții – persoanele sigure de sine pot deveni mai puțin sigure, iar cele care au fost la început nesigure pot deveni din ce în ce mai sigure de sine. Dacă sunteți o persoană nesigură, această informație este vitală pentru dumneavoastră și ar putea reprezenta cheia către fericire în relațiile personale. Dacă sunteți o persoană sigură, trebuie să fiți conștient de acest lucru și să vi-l asumați, fiindcă ați avea multe de pierdut dacă ați deveni mai puțin sigur.

Tiparul mental al unei persoane cu stil securizant – cum puteți crea o bază de siguranță pentru partenerul dumneavoastră

După cum vă amintiți, unul dintre rolurile cele mai importante pe care le jucăm în viața partenerilor noștri este acela de a le oferi o bază de siguranță, de a crea condiții care le permit să-și urmărească interesele și să exploreze lumea cu încredere. Într-un studiu publicat în 2010, Brooke Feeney și Roxanne Thrush, de la Universitatea Carnegie Mellon, au identificat trei comportamente specifice care stau la baza acestui termen mai larg. Puteți oferi partenerului o bază de siguranță adoptând următoarele comportamente sigure:

- **Fiți disponibil.** Răspundeți cu compasiune atunci când partenerii sunt stresați, acceptați să apeleze la ajutorul dumneavoastră atunci când au nevoie, căutați-i din când în când pentru a vedea cum se simt și oferiți-le alinare atunci când lucrurile nu merg bine.
- **Nu interveniți într-un mod ostentativ.** Oferiți-le un ajutor *discret* în ceea ce întreprind. Ajutați-i în așa fel încât să simtă că își păstrează inițiativa și că dețin puterea. Ajutați-i să evolueze fără să încercați să preluați controlul, fără să-i dirijați ori să le subminați încrederea în propriile abilități.
- **Încurajați-i.** Oferiți-le susținere și încurajați dorința lor de a învăța și de a se dezvolta ca persoană independentă. Sprijiniți-i, pentru a le spori stima de sine.

NU ESTE VINA MEA, ESTE A TA – ALEGEREA UNUI PARTENER

Dacă aveți un stil de atașament securizant, știți cum să evitați obstacolele cu care se confruntă persoanele care au alte stiluri de atașament. Gravitați în mod natural înspre cei care sunt în stare să vă ofere o relație fericită. Spre deosebire de persoanele anxioase, nu vă lăsați distras de un sistem de atașament activat – nu sunteți atrași de persoanele imprevizibile, care vă țin mereu în șah. Spre deosebire de persoanele evitante, nu visați la persoana perfectă care vă așteaptă undeva, ori la „alesul" pe care l-ați pierdut, și nu folosiți în mod inconștient strategii de dezactivare care vă determină să bateți în retragere, atunci când cineva începe să se apropie mai mult de dumneavoastră.

Fiind o persoană sigură, lucrurile stau exact invers – sunteți convins că există destui parteneri potențiali, doritori de apropiere și de intimitate care ar putea răspunde nevoilor dumneavoastră. Știți că meritați să fiți iubit și prețuit. Sunteți *programat* să aveți aceste așteptări. Dacă detectați unele semne indicând faptul că persoana cu care vă vedeți *nu* răspunde acestor așteptări – dacă este instabilă și evazivă – vă pierdeți imediat interesul pentru ea. Tanya, o femeie sigură de sine în vârstă de 28 de ani pe care noi am intervievat-o, a explicat cât se poate de simplu:

„Am avut unsprezece bărbați în viața mea și toți au dorit să aibă o relație serioasă cu mine. Poate că le inspir un anumit sentiment. Știu că mesajul pe care îl transmit este acela că sunt o persoană care merită cunoscută îndeaproape – nu doar în pat – și că dacă vor rămâne alături de mine, vor descoperi o adevărată comoară.

Bărbații care îmi trezesc interesul nu obișnuiesc să trateze relațiile personale ca pe un joc – acest lucru este foarte important pentru mine. Mă sună imediat a doua zi sau cel mai târziu în seara următoare. În schimb, chiar de la început eu le arăt că mă interesează persoana lor. În viața mea au existat doar doi bărbați care au lăsat să treacă două zile până când m-au sunat, iar pe aceștia i-am îndepărtat imediat."

Remarcați faptul că Tanya nu-și pierde vremea cu bărbații pe care îi percepe ca fiind insuficient de sensibili la nevoile sale. Pentru unii, deciziile ei pot părea cam drastice, dar pentru persoanele cu stil securizant, comportamentul acesta este absolut natural. Studiile în domeniul atașamentului au confirmat faptul că subiecții cu un stil de atașament mai securizant sunt într-adevăr mai puțin înclinați să dezvolte diverse strategii de cucerire. Intuitiv, Tanya știe care parteneri nu sunt potriviți pentru ea. În ceea ce o privește, „jucătorii" nu sunt pe gustul ei. Ceea ce este important în abordarea sa este faptul că Tanya pornește de la premiza că, dacă partenerul nu o tratează cu respect, acest lucru demonstrează că este *el* incapabil să fie responsiv în relație, și prin urmare *nu* merită atenția ei. De asemenea, ea nu are prea multe resentimente pentru cei doi bărbați. Nu tratează cele două situații ca pe niște probleme demne de luat în seamă și, instinctiv, merge mai departe. Comportamentul său este complet diferit de acela al unei persoane anxioase care probabil s-ar gândi că ea este cea vinovată pentru felul în care s-a comportat partenerul. Aceasta ar începe să se îndoiască de sine – „Sigur am fost prea insistentă.", „Ar fi trebuit să-l invit înăuntru." sau „A fost o prostie din partea mea să-l întreb despre fosta iubită." – și să acorde a doua, a treia și a patra șansă unor persoane nepotrivite pentru ea.

În cazul Tanyei, ea a văzut suficient și a decis că nu are niciun rost să continue o relație cu niște bărbați care în mod clar nu puteau răspunde nevoilor ei emoționale. Dar dacă au îndoieli, unul dintre cele mai des folosite instrumente la care apelează persoanele cu

un stil de atașament securizant este *comunicarea eficientă* – ele își exprimă pur și simplu sentimentele și văd cum reacționează celălalt. Dacă acesta se arată cu adevărat interesat de binele lor și este dispus să facă anumite concesii, atunci vor acorda o șansă relației respective. Dacă nu, atunci nu vor pierde vremea luptând pentru o cauză pe care o socotesc pierdută (a se vedea capitolul 4).

Găsirea partenerului potrivit – modalitatea folosită de persoanele cu stil securizant

Principiile pe care le susținem în cartea aceasta, cu scopul de a vă ajuta să găsiți partenerul potrivit, sunt folosite în mod intuitiv de către persoanele cu un stil de atașament securizant. Iată câteva:

- Identificarea „armelor fumegânde" foarte de timpuriu și renunțarea la orice demers pentru inițierea unei relații.
- Comunicarea eficientă a nevoilor dumneavoastră încă din prima zi.
- Acceptarea ideii că există mulți (da, mulți!) parteneri potențiali care ar putea să vă facă fericiți.
- A nu vă culpabiliza niciodată pentru comportamentul jignitor al celuilalt. Atunci când comportamentul acestuia dovedește lipsă de respect sau este de-a dreptul jignitor, persoanele cu un stil securizant își dau seama că atitudinea respectivă spune mai multe despre partener decât despre propria persoană.
- A pretinde să fiți tratat cu respect, cu demnitate și cu dragoste.

ACEASTA ÎNSEAMNĂ CĂ PERSOANELE CU UN STIL DE ATAȘAMENT SECURIZANT SUNT IMUNE LA PROBLEMELE DE CUPLU?

Persoanele cu un stil securizant nu-și aleg întotdeauna un partener la fel – ele își aleg ca parteneri ori se căsătoresc cu

persoane având oricare dintre cele trei stiluri de atașament. Vestea bună este că dacă sunteți o persoană cu un stil securizant, puteți să vă înțelegeți bine cu indivizi având un stil de atașament anxios sau evitant – dar cu condiția să reușiți să vă păstrați propriul tipar mental. Dacă observați că începeți să fiți mai puțin sigur, trebuie să aveți în vedere că pe lângă faptul că puteți pierde un dar neprețuit, veți cunoaște mai puțină fericire și satisfacție în relațiile personale.

Dacă sunteți o persoană cu un stil securizant, unul dintre motivele pentru care sunteți capabil să mențineți o relație satisfăcătoare cu un partener având un stil de atașament nesecurizant este acela că el sau ea va deveni treptat mai sigur de sine, ca rezultat al prezenței dumneavoastră. Acest lucru se întâmplă de cele mai multe ori atunci când aveți un partener anxios. Unul dintre lucrurile pe care le-a observat Mary Ainsworth, atunci când a studiat relația dintre mamă și copil, a fost acela că mamele cu un stil de atașament securizant păreau o specie aparte. Nu datorită faptului că își îngrijeau copiii mai mult ori că îi țineau în brațe mai mult decât celelalte mame – ale copiilor anxioși sau evitanți – ci pentru că păreau să aibă un „al șaselea simț", intuind exact *momentul* în care copilul trebuia luat în brațe. Ele simțeau că acesta începe să devină agitat și acționau înainte ca el să izbucnească într-o criză de plâns. Iar dacă acesta devenea totuși extrem de agitat, ele știau exact ce trebuie să facă pentru a-l alina.

Acest fenomen este prezent și în cuplurile de adulți. Adulții siguri știu în mod natural cum să-și liniștească partenerii și să aibă grijă de ei – este un talent înnăscut. Acest lucru este vizibil în cuplurile aflate în perioada de dinainte de a deveni părinți. Jeffry Simpson, de la Universitatea Minnesota și Steven Rholes de la Universitatea Texas A&M – coeditori ai volumului „Attachment Theory and Close Relationships" (Teoria atașamentului și relațiile intime), împreună cu Lorne Campbell și Carol Wilson – au descoperit că femeile cu un stil de atașament anxios erau mai predispuse să evolueze spre un stil securizant în interacțiunile cu partenerii lor, în perioada când așteptau un copil, dacă simțeau că soții lor erau atenți, ocrotitori și toleranți – toate acestea fiind trăsături ale persoanelor cu stil securizant. Cu alte cuvinte, sensibilitatea și încurajările pe care

le oferă adulții cu un stil de atașament securizant au același efect asupra partenerilor ca și acela pe care îl au cele oferite de o mamă sigură copilului său. Efectul amintit este suficient de puternic, încât să permită transformarea stilului de atașament al partenerilor.

Este nevoie însă de precauție. Uneori, persoanele cu un stil securizant, în ciuda talentului înnăscut de a evita partidele nepotrivite și de a-i ajuta pe parteneri să devină mai siguri de ei, ajung ele însele în relații proaste. Acest lucru se poate întâmpla din pricina lipsei de experiență, dar mai ales pentru că reacționează în mod greșit față de comportamentul inacceptabil al partenerului lor de lungă durată – în ciuda oricărei evidențe, îl consideră de bună credință și îi tolerează acțiunile la nesfârșit.

Nathan, în vârstă de 35 de ani, era la capătul puterilor. În cei opt ani de când se căsătorise cu Shelly, lucrurile au mers din ce în ce mai prost. Crizele ei de nervi, rare la început, se declanșau acum aproape zilnic. Aceste izbucniri erau din ce în ce mai violente – spărgea tot felul de obiecte prin casă și o dată s-a întâmplat chiar să-l lovească și pe el. Dar aceasta nu era singura problemă. Nathan a descoperit că ea avea mai multe relații cu parteneri online și bănuia că acest lucru se petrecea și în viața reală. Cu toate că Shelly îl amenințase că-l va părăsi de multe ori – ca și cum i-ar fi testat răbdarea și toleranța – ea nu a plecat niciodată. Nathan era sigur că după ce „perioada" aceasta va trece, totul va reveni la normal. De asemenea, se considera responsabil pentru soarta lui Shelly și nu dorea să o părăsească într-o „perioadă dificilă" pentru ea. Așa că i-a suportat toate abuzurile și toate aventurile. Până la urmă, Shelly l-a anunțat că nu-l mai iubește, că a întâlnit pe altcineva și că se desparte de el. După ce ea s-a hotărât să-l părăsească, Nathan i-a acceptat decizia și nu a încercat să o convingă să rămână.

Acum, după ce divorțul s-a încheiat, Nathan se simte ușurat că Shelly a luat inițiativa și l-a scăpat de o existență atât de grea. Dorește chiar să întâlnească pe altcineva și să înceapă o nouă relație. Dar nici acum nu reușește să-și explice de ce a rămas alături de Shelly atât de mult timp. Teoria atașamentului oferă o explicație. În primul rând, persoanele cu un stil de atașament securizant consideră că starea de bine a partenerului este propria lor responsabilitate.

Câtă vreme au motive să creadă că acesta se confruntă cu vreo problemă, ei continuă să-l susțină. Mario Mikulincer și Phillip Shaver, în cartea lor „Attachment in Adulthood" (Atașamentul la maturitate), demonstrează că persoanele cu un stil de atașament securizant sunt mai predispuse decât celelalte să ierte greșelile partenerului. Ei explică aceasta ca fiind rezultatul unei combinații complexe de abilități cognitive și emoționale: „Pentru a ierta, este nevoie să stăpânim niște procedee dificile de reglare... să înțelegem nevoile și motivele celuilalt, să fim generoși în a-i atribui anumite calități ori în evaluarea trăsăturilor și a acțiunilor sale supărătoare... Persoanele cu un stil securizant sunt predispuse să găsească explicații generoase pentru acțiunile ostile ale partenerilor și să-i ierte." De asemenea, după cum am văzut mai devreme în acest capitol, persoanele cu un stil securizant stăruie mai puțin asupra aspectelor negative și pot îndepărta emoțiile supărătoare, fără recurge la o distanțare defensivă.

Vestea bună este că persoanele cu un stil de atașament securizant au instincte sănătoase și că, de obicei, își dau seama foarte devreme dacă o persoană nu este potrivită ca partener. Vestea proastă este că atunci când ele fac, rareori, o alegere greșită, ele nu știu când este cazul să pună punct relației respective – mai ales dacă este vorba despre o relație lungă, statornică, în care se simt responsabili pentru fericirea partenerului.

CUM VĂ PUTEȚI DA SEAMA CĂ S-A ÎNTRECUT MĂSURA?

Dacă sunteți o persoană cu un stil securizant și începeți să vă simțiți agitată, îngrijorată ori geloasă (trăsături ale persoanelor anxioase), dacă vă surprindeți gândindu-vă de două ori înainte de a exprima ceea ce simțiți, dacă deveniți mai puțin încrezătoare sau începeți să dezvoltați diverse strategii în relația cu partenerul (trăsături ale persoanelor evitante), acesta este un avertisment extrem de serios asupra faptului că nu sunteți alături de persoana potrivită sau că ați trecut printr-o experiență dificilă care v-a

zdruncinat propria siguranță și încredere din temelii. Evenimente de viață, cum ar fi pierderea persoanei iubite, o boală ori un divorț pot provoca asemenea transformare.

În cazul în care sunteți încă în relația respectivă, rețineți faptul că dacă *puteți* să vă înțelegeți cu oricine, nu înseamnă că sunteți și *obligați* să faceți acest lucru. Dacă sunteți nefericit, cu toate că ați încercat din toate puterile să faceți ca relația să meargă bine, probabil că trebuie să treceți mai departe. Este în interesul dumneavoastră să puneți capăt unei relații disfuncționale, în loc să vă cramponați de o persoană nepotrivită, doar pentru că aveți un stil securizant.

Dacă ați pierdut figura de atașament din viața dumneavoastră, indiferent din ce motiv, rețineți faptul că aceasta nu s-a întâmplat din pricina convingerilor dumneavoastră și că ele merită fără îndoială păstrate. Mai bine încercați să găsiți o modalitate de a vă vindeca rănile și încercați să vă păstrați speranța că există destui oameni care vă împărtășesc nevoia de intimitate și de apropiere. *Puteți* fi fericit din nou.

UN ULTIM CUVÂNT DE APRECIERE PENTRU PERSOANELE CU UN STIL SECURIZANT DIN ACEASTĂ LUME

Înainte de a auzi despre teoria atașamentului, am considerat că este firesc să existe pe lume și persoane cu un stil securizant; mai mult decât atât, le-am subestimat, considerându-le plictisitoare. Dar privind din perspectiva teoriei atașamentului, am ajuns să apreciem talentele și abilitățile persoanelor sigure. Colegul caraghios, care semăna cu Homer Simpson și pe care abia îl observam înainte, s-a transformat într-un individ cu un talent impresionant în domeniul relațiilor personale, care își tratează soția absolut impecabil; iar vecinul nostru „complet aerian" a devenit brusc o persoană sensibilă și iubitoare care veghează asupra stării de bine a întregii familii. Însă nu toate persoanele cu un stil securizant sunt caraghioase ori „oameni de casă". Dacă te comporți ca o persoană cu un stil securizant, nu înseamnă neapărat că vrei să rămâi veșnic în aceeași

relație! Persoanele cu un stil securizant sunt și ele de foarte multe feluri. Multe sunt extrem de atrăgătoare, foarte sexy. Dar indiferent cum arată – fie că sunt urâte, banale sau absolut superbe – noi am învățat să le prețuim pe toate pentru ceea ce reprezintă cu adevărat – „superparteneri" – și sperăm că și dumneavoastră veți face același lucru.

Partea a treia



Ce se întâmplă atunci când stilurile de atașament sunt incompatibile

8.

Capcana de tip anxios-evitant

Atunci când nevoile emoționale ale celor doi parteneri dintr-un cuplu sunt în conflict, este mai probabil ca relația lor să devină o călătorie furtunoasă decât un paradis de liniște și siguranță. Iată trei exemple de felul acesta:

RUFELE MURDARE

Janet, în vârstă de 37 de ani, și Mark, în vârstă de 40 de ani, sunt împreună de aproape opt ani. În ultimii doi ani, se ceartă mereu, nereușind să decidă dacă să cumpere sau nu o mașină de spălat. Mark dorește foarte mult să cumpere una, fiindcă aceasta i-ar scuti de o mulțime de bătăi de cap și de pierderea timpului cu menajul. Janet se opune cu fermitate – apartamentul lor din Manhattan este extrem de mic și mașina ar ocupa prea mult dintr-un spațiu care și așa este insuficient. În plus, ea este cea care se ocupă de spălatul rufelor, așa că Mark nu are niciun motiv să se împotrivească. De fiecare dată când subiectul acesta apare în discuție, amândoi se înflăcărează peste măsură și disputa se încheie în mod inevitabil fie cu refuzul lui Janet de a mai scoate vreun cuvânt fie cu o veritabilă criză de nervi a lui Mark.

De ce se ceartă de fapt cei doi?

Pentru a ajunge la sursa reală a conflictului trebuie să mai

adăugăm o informație: Janet spală rufele în weekend și pentru aceasta trebuie să meargă la sora ei, în blocul de alături. Aceasta este alegerea cea mai potrivită – sora ei are mașină de spălat, ei spală gratis și nu pierd vremea pe la curățătorii. Doar că Janet pierde o zi întreagă cu activitatea aceasta. Ea are un stil de atașament evitant și profită de fiecare dată când are prilejul să întreprindă ceva de una singură, să scape de compania lui Mark. Pentru Mark, care are un stil de atașament anxios, dorința de a cumpăra mașină de spălat reprezintă cu totul altceva – nevoia de a fi aproape de Janet.

Privind din această perspectivă, înțelegem că disputa în legătură cu mașina de spălat este doar un simptom al problemei *reale* – faptul că Mark și Janet au nevoi foarte diferite în privința apropierii și a petrecerii timpului în comun.

O PENSIUNE ROMANTICĂ ÎN VERMONT

Susan, în vârstă de 24 de ani și Paul, în vârstă de 28 de ani, se hotărăsc să-și petreacă împreună un sfârșit de săptămână în Vermont. Când ajung acolo, găsesc două pensiuni convenabile. Ambele sunt plăcute și primitoare. Una are o cameră liberă cu două paturi simple, iar cealaltă are o cameră cu un pat mare, dublu. Paul preferă camera cu paturile simple, fiindcă priveliștea este spectaculoasă. Susan preferă camera cu patul dublu – ce excursie romantică e aceea în care trebuie să doarmă în paturi separate? Paul îi răspunde ușor iritat și disprețuitor. „Dormim în același pat în fiecare noapte, ce mare scofală? Măcar aici ne putem bucura de priveliștea aceasta minunată." Lui Susan îi este rușine că-și dorește atât de mult să-l aibă lângă ea toată noaptea și totuși nu-și poate imagina o vacanță împreună în care să doarmă în paturi separate. Niciunul dintre ei nu este dispus să cedeze și cearta aceasta amenință să le strice sfârșitul de săptămână.

Care este motivul certei? La prima vedere, s-ar părea că au gusturi diferite în ceea ce privește camerele de hotel. Insistența lui Susan pare puțin cam exagerată. Dar dacă mai adăugăm faptul că lui Paul nu-i place ca ei să doarmă îmbrățișați? Că Susan este foarte necăjită din pricina aceasta și că acest comportament o face să se

simtă respinsă? Și dacă vă mai spunem că Susan este sigură că dacă vor avea paturi separate, Paul se va repezi în patul lui imediat după ce se va încheia actul sexual? În contextul acesta, atitudinea ei nu mai pare atât de deplasată. Preocuparea ei poate fi interpretată ca o nevoie fundamentală de apropiere care nu se bucură de răspunsul așteptat.

CONTUL DE FACEBOOK ȘI TEAMA DE „ABANDON"

Naomi, în vârstă de 33 de ani, și Kevin, în vârstă de 30 de ani, sunt împreună de șase luni și nu reușesc să rezolve câteva neînțelegeri. Naomi este supărată fiindcă Kevin nu a șters din lista prietenilor de pe facebook câteva dintre fostele sale iubite; în plus, este convinsă că el flirtează cu alte femei. Lui Kevin nu-i place că Naomi s-a obișnuit să-l sune de fiecare dată când iese la bere cu băieții, așa că îi respinge apelurile. Kevin este convins că Naomi se confruntă cu probleme grave legate de abandon și că este mult prea geloasă – și îi repetă aceste lucruri în mod frecvent. Naomi încearcă să-și controleze toate grijile și îndoielile care o frământă, dar nu reușește nicidecum să le îndepărteze.

Nu există nicio regulă strictă ori o metodă rapidă în privința relațiilor care să „reglementeze" perioada în care este acceptabil să-ți păstrezi fostele iubite în lista prietenilor de pe facebook și nici în privința oportunității păstrării legăturii cu acestea. Nu există nici reguli care să stabilească în ce context este potrivit să-ți suni iubitul atunci când este în oraș cu prietenii. În anumite situații, comportamentele acestea sunt absolut rezonabile. Dar neînțelegerile dintre Naomi și Kevin au un cu totul alt substrat și de aceea ei nu reușesc să ajungă la un acord. Conflictul real este legat de măsura în care este dispus fiecare să se angajeze în relație și să se apropie de celălalt. Kevin, care are un stil de atașament evitant, vrea să păstreze o anumită distanță între el și Naomi și reușește aceasta folosind diverse strategii – este secretos, nu-i spune când vine, nici când pleacă, păstrează legătura cu fostele iubite, în ciuda faptului că acest lucru o necăjește pe Naomi foarte mult. Cât despre

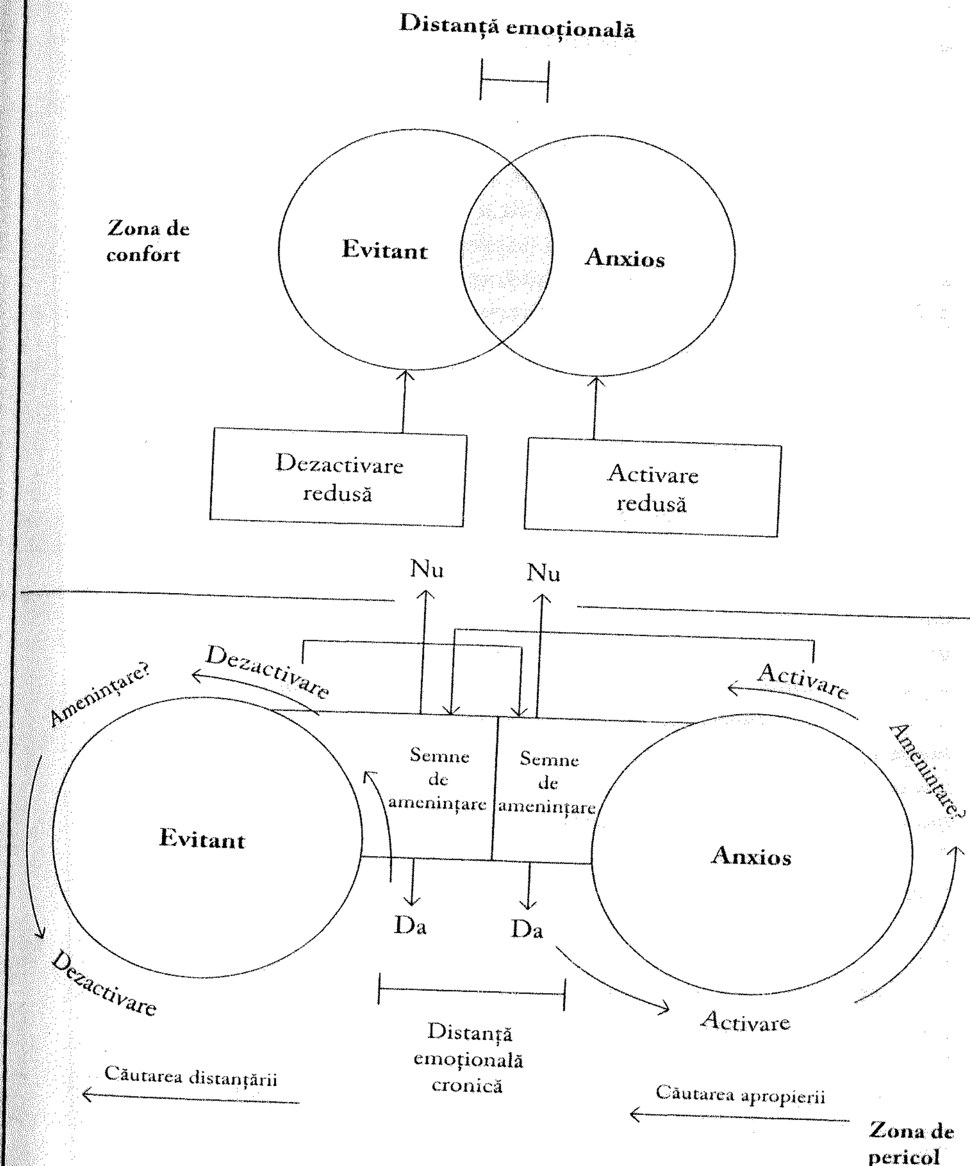
Naomi, ea încearcă să și-l apropie pe Kevin eliminând obstacolele și elementele de distragere pe care el le-a așezat între ei. Dar fără dorința lui autentică de a se apropia, eforturile ei sunt inutile; la urma urmei, este nevoie de doi oameni doritori de apropiere pentru a crea intimitate.

Toate cele trei cazuri descrise mai devreme au un aspect în comun: un partener își dorește extrem de mult intimitatea, iar celălalt nu se simte în largul său, atunci când lucrurile evoluează spre o apropiere prea mare. Aceasta se întâmplă în mod frecvent în cuplurile în care unul dintre parteneri este evitant, iar celălalt este fie anxios, fie securizant – dar apare în modul cel mai pregnant atunci când un partener este evitant și celălalt este anxios.

Cercetările în domeniul atașamentului au arătat în repetate rânduri faptul că atunci când nevoia de intimitate este împărtășită în aceeași măsură de partener, nivelul satisfacției în relație crește. Pe de altă parte, nevoile emoționale disonante au în mod obișnuit ca rezultat un nivel mult mai scăzut de satisfacție. Atunci când cuplurile sunt în dezacord în privința nivelului de intimitate și de apropiere dorit în cadrul relației, acest aspect amenință să domine întregul lor dialog. Noi numim situația aceasta „capcana de tip anxios-evitant", deoarece, la fel ca într-o capcană, nimerești în această situație fără să-ți dai seama și, la fel ca dintr-o capcană, reușești cu mare dificultate să te eliberezi.

Motivul pentru care persoanele dintr-o relație de tip anxios-evitant nu reușesc să creeze o relație mai sigură este reprezentat în primul rând de faptul că ele sunt captive într-un ciclu de reacții emoționale prin care fiecare amplifică nesiguranța celuilalt. Priviți figura de la pagina 157. Persoanele cu un stil de atașament anxios (cercul din dreapta jos) prezintă tendința de a-și activa sistemul de atașament pentru a face față amenințărilor la adresa relației – ei încearcă să se apropie de partener. Persoanele evitante (cercul din stânga jos) au o reacție complet opusă. Ele răspund amenințărilor prin dezactivarea sistemului de atașament – iau măsuri pentru a se îndepărta de parteneri și „opresc" sistemul de atașament. În felul acesta, cu cât încearcă persoana anxioasă să se apropie mai

Elementele de bază ale capcanei de tip anxios-evitant



mult, cu atât mai mult se străduiește partenerul evitant să se îndepărteze. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, activarea sistemului unuia dintre parteneri întărește dezactivarea sistemului celuilalt, creându-se un cerc vicios și amândoi rămânând în „zona periculoasă" a relației. Pentru a evolua spre mai multă siguranță – zona sigură în diagramă – ambii membri ai cuplului trebuie să găsească o modalitate care să le permită să se simtă mai puțin amenințați, mai puțin activați /dezactivați și care le permite să iasă din zona de pericol.

Iată ce se întâmplă de obicei în numeroase relații de tip anxios-evitant:

Indicatori ai capcanei de tip anxios-evitant

1. **Efectul montagne russe.** Relația nu evoluează într-o manieră constantă. Din contră, din când în când, atunci când partenerul evitant acceptă să se fie disponibil pentru partenerul anxios, sistemul de atașament al acestuia din urmă se liniștește pentru o vreme și cuplul atinge o stare de intimitate extremă, conducând la o senzație de „euforie". Totuși, partenerul evitant percepe această apropiere ca fiind o amenințare și de aceea, după un scurt interval, el se retrage, provocând din nou nemulțumirea partenerului anxios.
2. **Procesul de compensare emoțională.** Dacă sunteți evitant, aveți tendința de a vă crește în mod exagerat stima de sine și sentimentul de independență prin comparație cu altcineva. Dacă sunteți anxios, sunteți programat să vă simțiți „ inferior" atunci când sistemul dumneavoastră de atașament se activează. În mod frecvent, persoanele evitante se simt independente și puternice doar în măsura în care partenerul lor se simte neajutorat și neputincios. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care se întâmplă atât de rar ca două persoane evitante ajungă să formeze o relație. Ele nu se pot simți puternice și independente alături de cineva care împărtășește același sentiment.
3. **Instabilitatea stabilă.** Chiar dacă relația ajunge să dureze mult timp, pe tot parcursul acesteia va persista un anumit element de incertitudine. După cum ilustrează figura de la pagina 157, este posibil să rămâneți împreună, dar vă veți confrunta neîncetat cu un sentiment de nemulțumire, deoarece nu veți atinge niciodată un nivel de intimitate care să fie confortabil pentru amândoi.

4. **Acesta este motivul real al disputelor noastre?** Aveți probabil sentimentul că vă certați mereu pentru lucruri care nu ar trebui sub niciun chip să constituie un motiv de conflict. De fapt, certurile nu sunt legate de aceste probleme minore, ci de cu totul altceva – de gradul de intimitate cu care se simte confortabil fiecare.
5. **Viața în cercul restrâns al apropiaților, în postura de inamic.** Dacă sunteți anxios, veți observa că după ce deveniți persoana cea mai apropiată pentru partenerul evitant, acesta începe să vă trateze mai rău, în loc să vă trateze mai bine. Vom analiza acest lucru în mod amănunțit în capitolul următor.
6. **Sentimentul de captivitate.** Ajungeți să dezvoltați un sentiment ciudat – pe de o parte simțiți că relația nu este potrivită pentru dumneavoastră, dar pe de altă parte vă simțiți prea atașat emoțional de celălalt pentru a vă despărțiți de el.

DE CE ESTE ATÂT DE GREU SĂ NE PUNEM DE ACORD ATITUDINILE DIVERGENTE ÎN PRIVINȚA INTIMITĂȚII?

Dacă doi oameni se iubesc, oare nu reușesc să rămână împreună și să-și rezolve divergențele? Am dori să vă putem răspunde simplu, ba da, însă am văzut deseori că este imposibil de găsit o soluție acceptabilă atât pentru partenerul anxios, cât și pentru cel evitant, indiferent cât de mult se iubesc. În general, dacă relația își urmează cursul obișnuit (vă vom arăta mai târziu că nu trebuie să se întâmple neapărat așa) în ciuda nevoilor diferite legate de

intimitate, partenerul anxios este cel care trebuie să facă unele concesii şi să accepte regulile impuse de partenerul evitant.

Astfel, chiar dacă relaţia evoluează în mod natural o vreme îndelungată (în maniera sa constant instabilă), fără nicio încercare de a o îndrepta către un teritoriu sigur, lucrurile nu se ameliorează – dimpotrivă, ele pot să se înrăutăţească. Iată de ce:

- Atitudinile diferite în privinţa intimităţii pot contamina şi alte domenii ale existenţei – nevoile divergente în ceea ce priveşte intimitatea nu se rezumă la chestiuni aparent neînsemnate, cum ar fi aceea că o persoană doreşte mai mult decât cealaltă să meargă de mână împreună. Aceste deosebiri reflectă dorinţe, presupuneri şi atitudini diametral opuse. De fapt ele se răsfrâng asupra aproape fiecărui aspect al vieţii de cuplu, de la dormitul împreună până la modul în care vă educaţi copiii. La fiecare eveniment important în evoluţia relaţiei (căsătoria, naşterea copiilor, mutarea într-o casă nouă, succesul material sau boala), aceste deosebiri fundamentale se vor manifesta, vor deveni mai pregnante, iar distanţa dintre parteneri poate să crească tot mai mult, pe măsură ce încercările devin mai dificile.

- Conflictele rămân adesea nerezolvate fiindcă însăşi soluţionarea lor şi împăcarea creează prea multă intimitate. Dacă sunteţi anxios sau cu un stil securizant, doriţi cu adevărat să rezolvaţi o problemă în relaţie. Dar soluţionarea în sine implică adesea o mai mare apropiere – iar acesta este un scenariu pe care, fie şi în mod inconştient, partenerul evitant doreşte să-l evite. În vreme ce persoanele cu un stil de ataşament anxios ori securizant caută să rezolve o neînţelegere pentru a dobândi o apropiere emoţională mai mare, acest rezultat este deranjant pentru partenerul evitant care caută de fapt să rămână la distanţă. Pentru a evita posibilitatea unei apropieri, persoanele evitante au tendinţa de a deveni mai ostile şi mai distante pe măsură ce conflictele se inteţesc. Dacă nu este recunoscut şi acceptat procesul pe care îl implică un conflict de tip anxios-evitant, îndepărtarea partenerilor în timpul conflictului tinde să se repete şi aceasta va provoca multă nefericire. În cazul în care problema aceasta nu este rezolvată, situaţia se va înrăutăţi din ce în ce mai mult.

- La fiecare dispută, persoana anxioasă pierde tot mai mult teren. În timpul certurilor violente între partenerii anxioşi şi cei evitanţi, în cazul în care situaţia nu se clarifică şi nu se instituie un echilibru, persoanele cu un stil de ataşament anxios sunt copleşite de emoţii negative. Atunci când se simt rănite, ele vorbesc, gândesc şi se comportă într-o manieră extrem de dramatică, ameninţă chiar să-şi părăsească partenerul (comportament de protest). Dar după ce se linişesc, sunt copleşite de amintiri pozitive şi apoi de regrete. Tot ei sunt cei care încearcă să se împace cu partenerul, dar, de obicei, acesta răspunde cu ostilitate, deoarece evitanţii reacţionează altfel într-o confruntare de felul acesta. Ei îndepărtează toate amintirile care le susţinuseră ataşamentul şi reţin doar aspectele negative în legătură cu partenerul lor.

Deseori, într-un moment de felul acesta, dacă sunteţi anxios, pe lângă faptul că nu veţi reuşi să rezolvaţi conflictul *iniţial*, vă treziţi într-o postură şi mai defavorabilă decât cea iniţială. Acum trebuie să pledaţi pentru a reveni măcar la statutul pe care l-aţi avut iniţial în relaţie şi pe care l-aţi considerat nesatisfăcător (şi deseori sunteţi obligat să vă mulţumiţi cu mai puţin). Speranţele de a trăi împreună o viaţă mai bună se duc pe apa sâmbetei.

9.

Cum putem scăpa din capcana de tip anxios-evitant: Cum poate cuplul de tip anxios-evitant să dobândească mai multă siguranță

Dacă ați descoperit că majoritatea greutăților cu care vă confruntați sunt provocate în ultimă instanță de faptul că aveți nevoi de intimitate opuse, puteți face ceva pentru a remedia situația?

Probabil că una dintre cele mai surprinzătoare descoperiri în legătură cu atașamentul persoanelor adulte este aceea că stilurile de atașament sunt stabile, dar flexibile. Acest lucru înseamnă că ele prezintă tendința de a se menține pe parcursul timpului, dar și că în anumite situații se pot schimba. Până acum, am descris în mod detaliat ce se întâmplă în relațiile de tip anxios-evitant dacă acestea sunt lăsate să-și urmeze cursul. În secțiunea următoare, dorim să le oferim acestor cupluri o șansă de a munci împreună pentru a construi o relație mai sigură.

Cercetările în domeniul atașamentului indică faptul că avem tendința de a deveni mai siguri pe noi, dacă suntem într-o relație cu un partener cu un stil de atașament securizant. Dar există speranțe și în cazul unui cuplu în care niciunul dintre parteneri nu are un stil securizant. Studiile au demonstrat că „stimularea" siguranței – reamintirea experiențelor relaționale din trecut care i-au ajutat să-și sporească siguranța – îi poate ajuta, creându-le un sentiment mai profund de siguranță.

Atunci când indivizii își pot aminti o relație trecută cu o persoană cu un stil securizant sau când sunt inspirați de un model de siguranță din viața lor, reușesc să adopte stiluri mai securizante de atașament. Pe măsură ce stilul de atașament se transformă treptat, evoluând spre mai multă siguranță, persoana respectivă se comportă mai constructiv în relații și se bucură chiar de mai multă sănătate mentală și fizică. Iar dacă ambii parteneri reușesc să facă acest lucru, rezultatele pot fi remarcabile.

IDENTIFICAREA MODELULUI DE SIGURANȚĂ INTEGRAT ÎN VIAȚA PERSONALĂ

Stimularea dezvoltării siguranței se poate realiza destul de ușor, dacă vă gândiți la persoanele cu un stil securizant din jur și urmăriți modul în care se comportă în propriile lor relații. Pentru a identifica un model de felul acesta, analizați mental diferite persoane din viața dumneavoastră. Prezența sigură pe care o luați ca model poate fi o persoană apropiată – un părinte ori un frate – sau poate fi o persoană cu care sunteți în relații mai degrabă oficiale, cu care colaborați la serviciu sau care v-a fost prezentată de niște prieteni. Important este ca persoana aceasta să aibă un stil de atașament securizant și o atitudine sigură de sine în relațiile cu ceilalți. După ce ați găsit unul sau mai mulți indivizi de felul acesta, încercați să evocați imagini și amintiri specifice care caracterizează modalitatea lor de a interacționa cu ceilalți: ce fel de lucruri spun, cum reacționează în diverse situații, pe care aleg să le ignore și la care preferă să răspundă, modul în care se comportă atunci când partenerul lor este demoralizat și care este perspectiva lor generală asupra existenței și asupra relațiilor. De exemplu:

„Odată, când s-a întâmplat să nu fiu de acord cu directorul meu, mi-am exprimat obiecțiile într-un mod foarte agresiv. El a arătat un interes autentic pentru cele spuse de mine și a creat un dialog profitabil pentru amândoi, nicidecum un duel verbal."

„Prietenul meu cel mai bun, Jon, și soția lui, Laura, întotdeauna se încurajează reciproc, susținându-se atunci când este vorba despre lucrurile care îi pasionează. Când Laura a hotărât să renunțe la firma de avocatură și să înceapă o activitate în domeniul asistenței sociale, Jon a fost primul care a încurajat-o, deși acest lucru a însemnat o reducere substanțială a veniturilor familiei."

Relația dumneavoastră cu animalul de companie este un model pentru stilul de atașament securizant?

Suzanne Phillips, coautoare a cărții *„Healing Together"* descrie legătura noastră cu animalele de companie ca fiind o sursă de inspirație pentru relațiile noastre de cuplu. Ea evidențiază faptul că în general avem tendința de a percepe animalele de companie ca fiind altruiste și iubitoare, în ciuda obiceiurilor lor supărătoare: ne trezesc în toiul nopții, distrug obiectele din casă, solicită atenția noastră exclusivă și totuși noi trecem totul cu vederea și le îndrăgim. De fapt, legătura noastră cu animalele de companie este un exemplu excelent de prezență sigură în viața noastră. Putem lua ca model atitudinea noastră față de animalele de companie, aceasta reprezentând abilitatea noastră de a dezvolta un stil de atașament securizant – nu presupunem că ele urmăresc să ne rănească, nu le purtăm pică atunci când mănâncă ceea ce nu trebuie ori când fac dezordine, le salutăm cu bucurie la întoarcerea acasă (chiar dacă am avut o zi grea la serviciu) și rămânem alături de ele orice-ar fi.

Treceți în revistă toate exemplele de persoane cu un stil securizant pe care le-ați găsit și alegeți trăsăturile pe care ați dori să le adoptați. Acesta va deveni modelul dumneavoastră integrat de siguranță. Acesta este obiectivul pe care vi-l propuneți.

RECONTURAREA PROPRIILOR MODELE FUNCȚIONALE

În cercetarea dedicată atașamentului, „modelul funcțional" este o expresie care descrie sistemul nostru fundamental de convingeri legate de relațiile de cuplu – elementele care ne activează, cele care ne opresc, atitudinile și așteptările personale. Pe scurt, ceea ce vă trezește interesul într-o relație. Este util să înțelegeți care sunt elementele care vă stimulează și care sunt cele care vă îndepărtează, ca un prim pas în procesul de cunoaștere a unor tipare mentale, emoționale și de acțiune care vă împiedică să deveniți mai sigur.

Alcătuirea unui inventar al relațiilor

Pentru aceasta, trebuie să stabiliți care este modelul funcțional care guvernează comportamentul dumneavoastră în relațiile personale. Deși s-ar putea ca, în urma celor citite până acum, să aveți o imagine destul de clară asupra stilului dumneavoastră de atașament, inventarul relațiilor vă va ajuta să înțelegeți mai bine modul în care stilul de atașament vă afectează gândurile de zi cu zi, emoțiile și comportamentele în situațiile de cuplu.

Acest inventar vă permite o trecere în revistă a relațiilor trecute și prezente din perspectiva atașamentului. Cercetările efectuate asupra mecanismului molecular al memoriei și al învățării indică faptul că, de fiecare dată când ne amintim o anumită scenă ori readucem în minte o situație din trecut, o distorsionăm și, făcând acest lucru, ea se va schimba pentru totdeauna. Amintirile noastre nu sunt asemenea unor cărți vechi într-o bibliotecă, nu zac prăfuite și neschimbate în același loc; ele sunt mai degrabă asemenea unei entități însuflețite. Ceea ce ne amintim azi din trecutul nostru este de fapt produsul editării și restructurării care are loc de-a lungul timpului, de fiecare dată când ne readucem în minte acel lucru. Cu alte cuvinte, experiențele din prezent ne modifică perspectiva asupra celor trecute. Prin alcătuirea propriului inventar al atașamentului, veți reanaliza relațiile personale trecute dintr-o nouă perspectivă.

Studierea lor din perspectiva atașamentului vă va permite să vă schimbați anumite convingeri greșite care se bazează pe acele amintiri specifice, iar procesul acesta vă va ajută să vă înlocuiți modelul vechi de funcționare cu unul mai securizant.

Vă prezentăm la paginile 168-169 inventarul relațiilor de atașament. Trebuie să realizați singuri acest inventar. Alocați-i suficient timp pentru a lucra temeinic și în liniște, pentru a obține imaginea reală și completă a comportamentului personal, din perspectiva atașamentului. Începeți cu notarea numelor partenerilor din trecut și din prezent în coloana din stânga (1). Puteți trece și persoane cu care ați avut relații de scurtă durată. Vă sugerăm să completați pe verticală, câte o coloană. În felul acesta vă veți concentra mai puțin asupra fiecărui scenariu și veți obține o imagine completă a modului dumneavoastră de funcționare în toate relațiile. Cu cât adunați mai multe informații, cu atât este mai bine. În coloana 2, notați ceea ce vă amintiți în legătură cu relația respectivă – cum a fost, care aspecte vi se par mai pregnante atunci când încercați să vă amintiți perioada petrecută împreună cu partenerul respectiv. După ce ați notat amintirile generale despre relație, coloana 3 vă permite să o examinați mai atent, să identificați scenarii specifice care contribuie la activarea/ dezactivarea sistemului dumneavoastră de atașament. În coloana 4 veți răspunde cum ați reacționat la situațiile respective: Ce ați făcut? Ce ați gândit? Cum v-ați simțit? Listele de sub inventar vă ajută să vă amintiți reacțiile de atunci.

Coloana 5 reprezintă un pas esențial. Trebuie să evaluați aceste experiențe din perspectiva atașamentului, pentru a identifica problemele care v-au afectat relațiile. Care sunt aspectele ce țin de atașament aflate la baza reacțiilor dumneavoastră: comportamentul de protest? dezactivarea? Apelați la liste pentru îndrumări în realizarea acestui pas. În coloana 6 vi se cere să analizați în ce măsură reacția dumneavoastră – tradusă acum în principii ale atașamentului – vă provoacă suferință și vă împiedică să fiți fericit. În sfârșit, în coloana 7 sunteți încurajați să găsiți modalități noi și sigure de a aborda aceste situații folosind o figură model din viața personală care vă poate spori siguranța, precum și principiile care asigură dobândirea siguranței, schițate de noi în cartea de față (și în caseta de la pagina 173).

Inventarul relaţiilor

1. Numele partenerului	2. Cum a fost/ este relaţia? Ce tipare recurente vă amintiţi?	3. Situaţia care a declanşat activarea sau dezactivarea sistemului de ataşament	4. Reacţia mea (gânduri, sentimente, acţiuni)

5. Model funcţional şi principii specifice unui stil de ataşament nesecurizant	**6. Cum ajung să pierd dacă cedez în faţa acestor modele/ principii funcţionale**	**7. Identificaţi un model de siguranţă relevant pentru această situaţie *şi* principiile stilului de ataşament securizant care trebuie adoptate. În ce fel este relevant acest model?**

Gânduri, emoții și reacții *anxioase* frecvente

Gânduri

- „Cititul" gândurilor partenerului: Gata, știu că mă părăsește.
- Nu voi găsi niciodată pe altcineva.
- Știam eu că este prea frumos ca să dureze.
- Gândire de tipul totul sau nimic: Am stricat totul, nu mai pot face nimic pentru a îndrepta lucrurile.
- Nu-i permit să mă trateze în felul acesta! Îi arăt eu!
- Am știut că se va întâmpla ceva rău; mie nu-mi iese niciodată nimic bine.
- Trebuie să-i vorbesc ori să ne vedem imediat.
- Ar face bine să vină în genunchi și să-mi ceară iertare, altfel poate să uite de mine pentru totdeauna.
- Poate dacă voi arăta superb ori dacă încerc să fiu mai seducător/seducătoare, lucrurile se vor rezolva.
- Este atât de fermecător/ fermecătoare, de ce și-ar dori să fie cu mine?
- Vă amintiți toate lucrurile pozitive legate de partener după ce ați avut o dispută și v-ați calmat.
- Vă reamintiți toate lucrurile negative despre partener atunci când vă certați.

Emoții

- Tristețe
- Furie
- Teamă
- Lipsă de speranță
- Disperare
- Gelozie
- Ostilitate
- Răzbunare
- Vină
- Dispreț de sine
- Neliniște
- Stânjeneală
- Resentimente
- Frustrare
- Depresie
- Umilință
- Ură
- Nesiguranță
- Agitație
- Respingere
- Lipsa iubirii
- Singurătate
- Vă simțiți neînțeles
- Vă simțiți neapreciat

Acțiuni

- Crize de nervi.
- Încercarea de a stabili contactul cu orice chip.
- Tendința de a provoca certuri.
- Tendința de a aștepta ca partenerul să facă primul pas pentru reconciliere.
- Amenințări cu despărțirea.
- Atitudini ostile – ochi dați peste cap, priviri disprețuitoare.
- Încercarea de a stârni gelozia partenerului.
- Vă prefaceți ocupați sau inabordabili.
- Vă retrageți – refuzați să mai vorbiți ori îi vă distanțați fizic de partener.
- Urmăriți să-l manipulați.

Gânduri, emoții și reacții *evitante* frecvente

Gânduri

- Gândire de tipul totul sau nimic: Am știut că nu este potrivit(ă) pentru mine, iată dovada!
- Suprageneralizare: Am știut că nu sunt persoana potrivită pentru o relație apropiată.
- Pune stăpânire pe viața mea, nu suport lucrul acesta!
- Acum trebuie să-i fac pe plac în toate: prețul acesta este prea mare.
- Trebuie să ies de aici; simt că mă sufoc.
- Dacă ar fi fost partenerul „ideal", nu s-ar fi întâmplat așa ceva.
- Atunci când eram împreună cu (fantoma X), nu s-ar fi putut întâmpla așa ceva.
- Îl bănuiți de intenții rele: urmărește să mă enerveze, este evident!
- Vrea să mă prindă în laț, aceasta nu este iubire adevărată.
- Visați să faceți sex cu alte persoane.
- Mi-ar merge mai bine singur(ă).
- Este atât de neajutorat(ă)! Ce jalnic!

Emoții

- Izolare
- Frustrare
- Furie
- Tensiune nervoasă
- Vă simțiți neapreciat
- Trădare
- Încordare
- Ură
- Intoleranță
- Dispreț
- Vă simțiți neînțeles
- Resentimente
- Ostilitate
- Indiferență
- Lipsa sentimentelor
- Disperare
- Aroganță
- Neliniște
- Lipsă de încredere

Acțiuni

- Crize de nervi.
- Vă ridicați și plecați.
- Vă subestimați partenerul.
- Vă comportați în mod ostil, aveți o atitudine disprețuitoare.
- Faceți remarci critice.
- Vă distanțați mental și fizic.
- Minimalizați contactul fizic.
- Împărtășiți cât se poate de puțin propriile emoții.
- Nu vă mai ascultați partenerul. Îl ignorați.

Posibile principii ale atașamentului implicate

Anxios

- Comportament de protest.
- Strategii de activare – gânduri, sentimente sau comportamente al căror rezultat va fi o dorință sporită de a relua legătura cu partenerul.
- Tendința de a vă idealiza partenerul.
- Sentimentul că sunteți mărunt și inferior în comparație cu partenerul dumneavoastră.
- Vedeți/ vă amintiți doar aspectele pozitive legate de partener după ce ați avut o dispută (uitați complet aspectele negative legate de persoana acestuia).

- Confundați un sistem de atașament activat cu iubirea.
- Trăiți în zona de pericol (vezi figura de la pagina 89).
- Trăiți emoții extreme – deveniți dependent de variațiile emoționale extreme.

Evitant

- Strategii de dezactivare.
- Confundați încrederea în propriile forțe cu independența.
- Exagerați importanța personală și stima de sine, în vreme ce vă subapreciați partenerul.
- Vedeți doar aspectele negative ale personalității partenerului și le ignorați pe cele pozitive.
- Presupuneți că acțiunile partenerului sunt determinate de rele intenții.
- Nu luați în seamă indiciile privind emoțiile partenerului.
- Tânjiți după fostul iubit „fantomatic".
- Visați la „cel ales".
- Vă reprimați emoțiile și sentimentele de iubire.

Exemple de principii pe care se întemeiază un comportament securizant

- Fiți disponibil.
- Nu căutați să vă impuneți.
- Încurajați-vă partenerul.
- Comunicați în mod eficient.
- Nu recurgeți la jocuri strategice în relație.
- Asumați-vă responsabilitatea pentru starea de bine a partenerului.
- Fiți deschis, curajos și onest în relație.
- Concentrați-vă asupra problemelor curente.
- Evitați generalizările atunci când aveți un conflict.
- Nu lăsați lucrurile să se agraveze – țineți cont de supărările partenerului dumneavoastră, înainte ca acestea să se intensifice.

Este util să revedeți din când în când inventarul împreună cu o persoană aleasă de dumneavoastră, de încredere în probleme de atașament, cum ar fi un membru al familiei, un prieten apropiat sau un terapeut. Dacă puteți să apelați la cineva care este familiarizat cu tiparele dumneavoastră de comportament atunci când sistemul de atașament este dereglat, iar judecata vă este întunecată de activarea/ dezactivarea acestuia, veți beneficia de o perspectivă nouă și diferită. Această persoană vă poate aminti care sunt tendințele dumneavoastră distructive de atașament și vă va ajuta să evoluați spre un spațiu emoțional mai sigur, înainte de a face o criză și de a întreprinde ceva ce ar înrăutăți relația pe care o aveți.

Dacă ați completat inventarul relațiilor, v-ați identificat modelul funcțional și modurile în care acesta poate să împiedice evoluția favorabilă și fericirea în relație. Probabil ați identificat tiparele personale recurente în relații și modul în care dumneavoastră și partenerii (trecuți și actuali) vă enervați reciproc. Puteți, eventual, să le treceți pe o listă pe care să o consultați atunci când este nevoie.

Modelul meu funcțional – rezumatul inventarului

Puteți să identificați situații specifice care conduc la o activare (dacă sunteți anxios) sau la o dezactivare (dacă sunteți evitant) a sistemului de atașament în relațiile dumneavoastră?

- ______________________________
- ______________________________

Puteți să identificați modurile în care un model funcțional ineficient v-a împiedicat să dobândiți o siguranță mai mare?

- ______________________________
- ______________________________

Care sunt principiile fundamentale de atașament active în relațiile dumneavoastră personale?

- ______________________________
- ______________________________

Reveniți la inventarul dumneavoastră și gândiți-vă cum pot modelele de siguranță (sau modelul de siguranță integrat) să pună într-o nouă perspectivă problemele cu care vă confruntați sau cu care v-ați confruntat în relațiile personale.

- Ce ar face aceste persoane dacă s-ar afla într-o situație de felul acesta?
- Ce punct de vedere ar aborda?
- Ce v-ar spune dacă ar ști că vă confruntați cu această problemă?
- În ce mod este relevantă în situația respectivă experiența dumneavoastră alături de ele?

Răspunsul la aceste întrebări vă va ajuta să completați ultima – și cea mai importantă – coloană a inventarului.

Cele două exemple de mai jos vă vor permite să înțelegeți mai bine cum puteți beneficia de pe urma acestei abordări și cum să folosiți inventarul.

SMS-UL CARE A SALVAT SITUAȚIA

Atunci când i-am intervievat pe Georgia și pe Henry pentru cartea noastră, ei se aflau într-o perioadă în care se certau mereu. Henry susținea că nimic din ceea ce făcea nu era pe placul Georgiei și că aceasta îl judeca și îl critica mereu. Cât despre Georgia, ea considera că întreaga responsabilitate a căsniciei este pe umerii ei. Trebuia să urmărească dacă Henry îndeplinește cele mai neînsemnate sarcini și ea era obligată să preia inițiativa în toate aspectele vieții de cuplu – de la cadoul pentru aniversarea mamei lui până la alegerea apartamentului pe care să-l închirieze. Se simțea foarte singură în această relație. Atunci când am îndemnat-o să înceapă să-și monitorizeze modelul funcțional, care era fără îndoială anxios, ea a pomenit o situație specifică, una care se repeta în mod frecvent și care o necăjea întotdeauna. Henry nu avea niciodată timp să discute cu ea atunci când era la serviciu. Ea îl suna și îi lăsa mesaje, dar el îi răspundea foarte rar. Inventarul Georgiei cuprindea următoarea observație:

1. Nume	2. Cum a fost/ este relaţia? Ce tipare recurente vă amintiţi?	3. Situaţia care a declanşat activarea sau dezactivarea sistemului de ataşament	4. Reacţia mea (gânduri, sentimente, acţiuni)
Henry	Mă simt singură şi neglijată în această relaţie. Am obosit să fac aproape totul singură.	Henry nu răspunde la telefon când este la serviciu.	Mă simt anxioasă şi neliniştită. Mă întreb dacă am făcut ceva rău şi l-am înfuriat. Simt un nod în stomac. Îl sun neîncetat sau mă străduiesc să aştept telefonul lui. Mă prefac supărată atunci când telefonează..

5. Model funcţional şi principii specifice unui stil de ataşament nesecurizant	6. Cum ajung să pierd dacă cedez în faţa acestor modele/ principii funcţionale	7. Identificaţi un model de siguranţă relevant pentru această situaţie *şi* principiile stilului de ataşament securizant care trebuie adoptate. În ce fel este relevant acest model?
Activare: anxietate şi nelinişte; nevoia de a vorbi cu Henry IMEDIAT reprezintă modalitatea prin care sistemul meu de ataşament mă ţine aproape de Henry. ***Comportament de protest:*** Faptul că mă comport cu ostilitate atunci când mă sună reprezintă modul în care încerc să atrag atenţia lui Henry şi să-l determin să încerce o reconciliere.	În loc să mă apropii de Henry, sfârşesc prin a mă certa cu el. De asemenea, îngrijorarea în legătură cu disponibilitatea lui mă împiedică să mă concentrez la serviciu – şi toate acestea se petrec în ciuda faptului că ştiu că el mă iubeşte!	Îmi amintesc de Debbie, terapeuta mea, care a fost o prezenţă sigură excepţională în viaţa mea. Mi-a spus să o caut oricând sunt supărată. Spunea: „Georgia, mai bine vorbesc cu tine 10 minute şi te ajut, decât să stai supărată toată ziua." Nu am sunat-o niciodată. A contat faptul că ştiam că e disponibilă. Cred că nu am cu adevărat nevoie să vorbesc cu el de atâtea ori. De fapt, simt nevoia să ştiu că este disponibil şi că aproape de mine. Sunându-l atât de des, încalc principiul de bază al siguranţei privind neamestecul.

...

Henry, care are un stil de atașament evitant, era ocupat cu pacienții săi la serviciu și se enerva atunci când Georgia insista cu telefoanele și cu mesajele ei. Când el găsea în sfârșit timp să-i răspundă, discuția începea pe un ton iritat care afecta apoi întreaga conversație. Iată cum arată o parte a inventarului lui Henry:

1. Nume	2. Cum a fost/ este relația? Ce tipare recurente vă amintiți?	3. Situația care a declanșat activarea sau dezactivarea sistemului de atașament	4. Reacția mea (gânduri, sentimente, acțiuni)
Georgia	Nu este niciodată liniște și pace în relația noastră. Georgia cere să îi acord foarte multă atenție.	Telefoanele și mesajele repetate ale Georgiei, atunci când sunt ocupat la serviciu.	Sunt frustrat. Mă enervez când mă gândesc cât este de neajutorată. Închid telefonul sau îi răspund scurt și iritat.

5. Model funcțional și principii specifice unui stil de atașament nesecurizant	6. Cum ajung să pierd dacă cedez în fața acestor modele/ principii funcționale	7. Identificați un model de siguranță relevant pentru această situație *și* principiile stilului de atașament securizant care trebuie adoptate. În ce fel este relevant acest model?
Dezactivare: O consider pe Georgia neajutorată și exagerat de dependentă. Uit faptul că îmi vrea binele și că mă iubește. ***Retragere:*** Mă distanțez, închizând telefonul sau răspunzând nervos atunci când ajungem să vorbim.	Când ajung acasă o găsesc pe Georgia supărată și mă simt vinovat. De asemenea, se întâmplă uneori să sune cu un scop precis (de exemplu, la ce restaurant mi-ar plăcea să cinăm în seara respectivă), și atunci eu sunt cel care pierde, ignorând-o.	Șeful meu și soția lui se sună zilnic. Ei sunt cuplul puternic în spital – amândoi sunt șefi de departamente. Ea îl sună chiar și pentru a se asigura că și-a programat destul timp pentru mișcare în fiecare zi. Ei se ajută cu adevărat unul pe celălalt foarte mult. De asemenea încalc principiul de bază al siguranței privind „disponibilitatea". Trebuie să găsesc o modalitate prin care să fiu disponibil pentru Georgia atunci când are nevoie de mine.

...

După ce Henry și Georgia și-au analizat modelele funcționale, ei au început să vadă situația relației lor cu totul altfel. Henry și-a dat seama că ignorând nevoile soției sale și ridiculizând dependența sa de el, nu reușea decât să înrăutățească lucrurile, provocând suferință în relația lor. Georgia și-a dat seama că folosind comportamentul de protest ea se îndepărta de Henry, în loc să și-l apropie, să-l facă să dorească să-i fie alături, așa cum crezuse. Atunci când au discutat pe larg despre această problemă recurentă, amândoi erau mai bine pregătiți. Henry a spus că se gândea deseori la ea în timpul zilei, dar că era atât de ocupat, încât nu avea timp să facă o pauză și să-i telefoneze. Pe Georgia a liniștit-o faptul că Henry se gândea deseori la ea, atunci când nu erau împreună. Ea înțelegea și faptul că Henry era cu adevărat extrem de ocupat, dar pur și simplu simțea nevoia să fie mai apropiați pe parcursul întregii zile.

Până la urmă, au găsit o soluție convenabilă. Henry a întrebat-o dacă este de acord ca el să-i trimită un mesaj scris în prealabil, de fiecare dată când se gândea la ea. Aceasta îi va lua foarte puțin timp, însă va reduce enorm îngrijorarea Georgiei. Soluția a avut rezultate excelente pentru relația lor. Primirea unui mesaj cu „Mă gândesc la tine" o ajuta pe Georgia să se calmeze și să se concentreze mai bine la serviciu, iar Henry nu s-a mai simțit atât de revoltat, după ce a înțeles că Georgia nu avea de gând să-i distrugă cariera cu cicălelile ei nesfârșite. De fapt, amintindu-și de relația specială dintre șeful său și soția acestuia, și-a dat seama cum poate o bază de siguranță să-l ajute și pe el în carieră. Seara, când se întâlneau după orele de serviciu, nu mai exista niciun fel de tensiune între ei, iar ostilitatea și sentimentul de dependență au dispărut cu totul.

INCIDENTUL CU PASTA DE DINȚI

Sam își dorea foarte mult ca Grace să vină să locuiască la el, atunci când ea s-a mutat în New York. Erau împreună de mai bine de doi ani și se gândea că ar fi bine ca relația lor să evolueze. În plus, ar fi economisit o grămadă de bani, dacă ea nu mai plătea chirie! Grace nu a vrut să se mute în apartamentul lui Sam. Ea dorea să închirieze o locuință mai mare, unde să participe fiecare în mod egal la plata chiriei. Sam a refuzat; ținea mult la micul său apartament și nu găsea niciun motiv rezonabil care să-l determine să cheltuie bani cu chiria, când avea propriul apartament. Era sigur că se vor descurca. A avut totuși unele ezitări. Nu mai locuise niciodată împreună cu cineva și el avea tot felul de tabieturi. De-a lungul anilor, însă, începuse să se simtă destul de singur – se descurca foarte bine așa, dar parcă își dorea ceva mai mult. Apoi, după ce Grace a acceptat și s-a mutat la el, Sam a simțit că devine din ce în ce mai tensionat. Uneori simțea că se sufocă. Peste tot erau lucruri de-ale ei. A simțit că liniștea sanctuarului său a fost distrusă, că locuința i-a fost literalmente invadată. Până la urmă, într-o zi și-a pierdut cumpătul – din pricina pastei de dinți. Grace strângea întotdeauna tubul de pastă de dinți la mijloc, iar el avea grijă să-l strângă întotdeauna de la capătul de jos. Când a văzut tubul complet răsucit, el s-a înfuriat și i-a spus lui Grace că este neatentă și neglijentă. Izbucnirea acesta a luat-o prin surprindere pe Grace, care se străduise să nu-l deranjeze cu nimic, iar un atac era ultimul lucru la care se aștepta.

După ce a trecut o vreme și Sam a avut timp să judece lucrurile în liniște, el a avut următoarele revelații:

1. Nume	2. Cum a fost/ este relația? Ce tipare recurente vă amintiți?	3. Situația care a declanșat activarea sau dezactivarea sistemului de atașament	4. Reacția mea (gânduri, sentimente, acțiuni)
Grace	Credeam că ne înțelegem bine, dar acum nu mai sunt atât de sigur. Poate că nu sunt făcut să trăiesc împreună cu altcineva.	Mutarea lui Grace în apartamentul meu, schimbările pe care le-a făcut și obiceiurile ei – povestea cu pasta de dinți a fost ultima picătură.	Mă supăr și mă înfurii. Mă gândesc că mutarea lui Grace a fost o mare greșeală –mă simt ca un străin în propria casă. Mă simt ca într-o cușcă. Nu-mi convine nimic din ceea ce face Grace. Mă gândesc cât este de incapabilă. Sunt mereu îmbufnat.

5. Model funcțional și principii specifice unui stil de atașament nesecurizant	6. Cum ajung să pierd dacă cedez în fața acestor modele/ principii funcționale	7. Identificați un model de siguranță relevant pentru această situație și principiile stilului de atașament securizant care trebuie adoptate. În ce fel este relevant acest model?
Dezactivare: O văd pe Grace ca pe o persoană incompetentă și intruzivă. Îmi reprim sentimentele de iubire pentru ea – uit cât de important a fost pentru mine să ne mutăm împreună și cât de singur și nefericit am fost în trecut.	Pretind ca ea să facă totul așa cum vreau eu în casă, ceea ce o face să fie mereu încordată, iar tensiunea este contagioasă. Risc să distrug relația mea cu Grace și să o rănesc pe singura parteneră pe care am iubit-o vreodată cu adevărat. Dacă aș locui din nou singur, m-aș întoarce la situația din trecut, când am fost singur și nefericit. De aceea am început terapia. Datorită terapiei am reușit mă implic în această relație.	Terapeutul îmi spune să las să treacă o vreme, să nu fac declarații tranșante despre faptul că nu pot locui împreună cu altcineva. Este o perioadă de adaptare. Cel mai bun prieten al meu locuiește cu partenera sa de mai bine de un an. Merg împreună la cumpărături, se ocupă împreună de gospodărie. Eram foarte invidios pe ei înainte de mutarea lui Grace. Încalc un principiu de bază al stilului securizant, privind neamestecul. Locul acesta este nou pentru ea. Trebuie să o sprijin, nu să o fac să se simtă rău.

Și iată cum arată inventarul completat de Grace:

1. Nume	2. Cum a fost/ este relația? Ce tipare recurente vă amintiți?	3. Situația care a declanșat activarea sau dezactivarea sistemului de atașament	4. Reacția mea (gânduri, sentimente, acțiuni)
Sam	Nu știu ce s-a întâmplat în ultima vreme. Ne înțelegeam atât de bine, dar de când m-am mutat la el, este distant și nesuferit. Știam eu că este preferabil să ne mutăm într-o locuință nouă pentru amândoi.	Faptul că locuim împreună și că mă critică mereu.	Simt că tot ceea ce fac este greșit. Sunt sigură că nu mă mai iubește. Oare de ce m-am mutat cu el? Am ajuns să mă port ca un musafir la mine acasă. Acum nu mai există nicio ieșire. Simt că nu sunt bună de nimic. Oare sunt chiar atât de toantă? Cred că relația noastră nu va supraviețui. Probabil ne vom despărți în curând.

După ce a făcut inventarul relației, Sam a înțeles faptul că anii în care locuise singur și crezuse în propria autosuficiență erau puși sub semnul îndoielii. El se simțea copleșit de întreaga

5. Model funcțional și principii specifice unui stil de atașament nesecurizant	6. Cum ajung să pierd dacă cedez in fața acestor modele/ principii funcționale	7. Identificați un model de siguranță relevant pentru această situație *și* principiile stilului de atașament securizant care trebuie adoptate. În ce fel este relevant acest model?
Generalizarea unui scenariu specific la întreaga relație. Faptul că mă subestimez. Mă grăbesc cu concluzia că relația „s-a terminat." Faptul că mă focalizez doar asupra amintirilor și emoțiilor negative.	Voi face din nou o profeție care se va adeveri. Voi fi supărată și dezagreabilă până când relația se va destrăma de-a binelea. Nu reușesc să găsesc o soluție, atunci când văd lucrurile într-un mod atât de extrem.	Sora mea are dreptate: a spus că Sam lucrează de acasă și eu sunt mereu prin preajmă. Poate este o schimbare prea mare pentru el. N-ar strica să existe o zonă tampon, pentru a ne ajuta să ne obișnuim treptat cu viața în comun. Oamenii au nevoie de timp pentru a se adapta. Ea a spus că a trăit aceeași experiență atunci când s-a mutat împreună cu soțul ei actual. Încalc principiul de bază al stilului de atașament securizant, referitor la acordarea sprijinului necondiționat. Trebuie să-l susțin mai mult. Pentru el este mai greu decât este pentru mine.

schimbare și a discutat cu Grace despre acest lucru, pe care abia acum îl înțelegea întru totul. Grace și-a dat și ea seama că se simțea amenințată de faptul că Sam se obișnuia atât de greu cu prezența

ei. De asemenea, Grace a văzut cum interpretează ea însăși situația și cum reacționează într-un mod care dăuna întregii relații. I-a plăcut ideea sugerată de sora ei de a recurge la un spațiu tampon. Cum prietena lui Grace avea să lipsească din oraș timp de șase luni, Grace a propus să stea o vreme în chirie în apartamentul ei, pentru a putea să-și vadă acolo netulburată de lucrările sale artizanale și de alte hobby-uri, fără să-și mai facă griji în legătură cu felul în care va reacționa Sam. Sam a fost surprins de sugestia ei. Faptul că Grace avea acum o alternativă a produs o mare schimbare în atitudinea lui Sam. Brusc, nu s-a mai simțit sufocat și nu l-au mai deranjat atât de mult schimbările ei în apartament. După șase luni, în care Grace nu a stat aproape deloc în apartamentul subînchiriat de la prietena ei, ea nici măcar nu s-a mai deranjat să caute altă locuință – Sam și cu ea se obișnuiseră împreună.

CUM PUTEM SĂ FACEM CA DOBÂNDIREA SIGURANȚEI SĂ DEVINĂ UN PROCES CONTINUU DE EVOLUȚIE

Vă amintiți că stilurile de atașament sunt stabile și flexibile – procesul prin care devenim din ce în ce mai siguri are un caracter continuu. De fiecare dată când apare o nouă îngrijorare, o nemulțumire sau un nou conflict, rețineți noile informații. Aceasta vă va ajuta să vă întrerupeți tiparele nesiguranței. Dar dobândirea siguranței nu se rezumă doar la abordarea problemelor din relație; înseamnă și capacitatea de a vă distra, de a vă simți bine împreună. Încercați să găsiți modalități de a vă bucura de timpul pe care îl petreceți în cuplu – o plimbare în parc, un film și o cină, vizionarea unui program preferat la televizor – și să găsiți timp să stați fizic unul lângă celălalt. Debarasarea de modelul funcțional nesigur va face minuni pentru abilitatea dumneavoastră de a funcționa în general în lume. Dr. Sue Johnson, fondatoarea Terapiei de cuplu focalizată pe emoții (Emotionally Focused Therapy – EFT), prin activitatea clinică și prin studiile sale de specialitate, a demonstrat că modalitatea optimă pentru a îmbunătăți o relație de cuplu este reprezentată

de crearea unei atmosfere de siguranță și de admiterea faptului că suntem dependenți emoțional de partenerul nostru. Un alt pionier în domeniul aplicării practice a teoriei atașamentului, dr. Dan Siegel, prin numeroasele sale cărți (*The Developing Mind*, *Parenting from the Inside Out* și *Mindsight*, sunt doar câteva dintre cărțile sale), sprijină oamenii să devină mai siguri pe ei înșiși. Utilizând o tehnică unică, îi învață pe cei cu stiluri de atașament nesecurizante cum să își relateze propria poveste de viață într-o modalitate securizantă. Capacitatea de a vă reaminti într-o manieră coerentă relațiile avute în copilărie cu principalele persoane care au avut grijă de dumneavoastră are efecte extraordinare: vă ajută să deveniți părinți mai buni, mai reflexivi și vă îmbunătățește și alte domenii ale vieții.

Atunci când construiesc o relație sigură, ambii parteneri au de câștigat. Dacă sunteți partenerul anxios, veți dobândi apropierea pe care o doriți, iar dacă sunteți partenerul evitant, vă veți bucura mai mult de independența de care aveți nevoie.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ NU NE ATINGEM OBIECTIVUL DE SIGURANȚĂ PROPUS?

Ce se întâmplă dacă în ciuda tuturor eforturilor dumneavoastră de a evita „capcana" care vă amenință relația și cercul vicios al atitudinilor nesigure, nu reușiți să realizați acest lucru? Motivul acestei nereușite este fie lipsa dorinței autentice pentru schimbare a unuia dintre parteneri sau a amândurora, fie faptul că încercările dumneavoastră sunt lipsite de succes. Noi credem că atunci când indivizii sunt într-o relație de tip anxios-evitant, mai ales în cazul în care nu reușesc să dobândească mai multă siguranță, aceste discrepanțe vor fi mereu prezente în viața lor, ele nu vor dispărea niciodată cu totul. Dar, fără îndoială, cunoașterea ne face mai puternici. Și este deosebit de important de știut că dificultățile nesfârșite cu care vă confruntați în viața de cuplu nu se explică prin faptul că amândoi ați fi nebuni, ci mai degrabă prin faptul că relația pe care o trăiți conține un element conflictual fundamental care nu va dispărea niciodată.

Unul dintre cele mai importante beneficii pe care îl aduce această informație vizează percepția de sine. Conflictele privind intimitatea sunt foarte distructive pentru partenerul non-evitant, care este ținut mereu la distanță de către partenerul evitant. Am văzut cum se întâmplă acest lucru în exemplele de mai sus, în comportamente cum ar fi tendința de a fi extrem de misterios și apoi de a-l învinui pentru că este gelos și neajutorat, în preferința de a dormi în paturi separate și în căutarea unor activități care să limiteze cât mai mult timpul petrecut împreună în weekend. Dacă aveți un partener evitant, sunteți mereu îndepărtat și respins. După ce sunteți victima acestor strategii de distanțare o anumită perioadă de timp, începeți să vă culpabilizați. Probabil credeți că dacă partenerul dumneavoastră ar fi împreună cu altcineva, s-ar comporta diferit; că dacă ar avea alt partener, ar dori să fie mai apropiat de el decât este de dumneavoastră. Începeți să vă simțiți inferior și lipsit de calități.

Înțelegerea faptului că certurile necontenite au de fapt o explicație ascunsă – că ele sunt cu adevărat imposibil de rezolvat – vă permite să vă schimbați în mod radical percepția privind rolul pe care îl jucați în relația personală. Odată ce veți înțelege că partenerul dumneavoastră va găsi întotdeauna motive de dispută, acesta fiind modul în care el reușește să vă țină la distanță, și că va simți mereu nevoia de a se retrage, indiferent cine i-ar fi alături – nu vă veți mai considera vinovat pentru problemele cu care vă confruntați în cuplu.

Cel puțin aparent, partenerul evitant suferă mai puțin, deoarece retragerea este o mișcare unilaterală care nu necesită cooperare din partea celuilalt. Totuși, în ciuda faptului că nu par tulburate, persoanele evitante trebuie să învețe că indiferența nu atrage după sine siguranța. Indivizii evitanți trebuie să-și suprime în mod activ nevoile de atașament și în mod obișnuit raportează un nivel redus de satisfacție în relații. Cu toate acestea, deseori îl învinovățesc pe partenerul lor pentru nefericirea proprie.

Dar cum se poate trăi, cunoscând toate aceste lucruri?

Atunci când am intervievat-o pe Alana, ea ne-a povestit despre relația cu Stan, fostul ei soț. A povestit cum reușeau să găsească o oarecare stabilitate în relație, atunci când Stan era la serviciu aproape

tot timpul, iar la sfârșitul săptămânii lucrau prin gospodărie și petreceau foarte puțin timp împreună. Dar situația se înrăutățea de fiecare dată când Alana îl ruga să o ducă într-o excursie romantică, în speranța că aceasta îi va apropia mai mult. Atunci Stan găsea întotdeauna o scuză și refuza să meargă. Comportamentul lor urma același „ritual", conform căruia Alana le spunea prietenelor și colegilor că va pleca împreună cu Stan într-o excursie la sfârșit de săptămână; se bucura, își făcea planuri, începea să facă bagajele. După câteva zile îi suna pe toți și le spunea tristă și epuizată că s-a ivit ceva în ultimul moment și că nu vor mai merge nicăieri. Uneori era din cauza problemelor lui de serviciu, alteori nu se simțea prea bine, iar alteori trebuia reparată mașina. Se certau îngrozitor, apoi lucrurile se liniștеau din nou – până la încercarea următoare. Pentru Alana era o experiență dureroasă, să-și facă de fiecare dată speranțe și să fie dezamăgită, iar și iar.

Până la urmă, relația dintre Stan și Alana s-a încheiat. Ea nu a înțeles niciodată faptul că disputele lor aveau o cauză mai profundă decât plecarea în vacanță (chiar și decât relația lor de cuplu, de altfel). Ei se certau din cauza barierei pe care Sam o ridica întotdeauna între ei. Și în ciuda faptului că în sinea ei Alana a perceput lucrul acesta, ea nu a reușit să accepte realitatea și nici să trăiască în felul acesta.

Există persoane care găsesc o modalitate de a trăi oarecum împăcate în privința divergențelor privind intimitatea în cuplu. Cum reușesc? Ele acceptă faptul că există anumite aspecte ale relației în privința cărora lucrurile nu se vor schimba niciodată. Înțeleg că pot alege o viață plină de dezamăgiri și de frustrări, în care vor continua să lupte pentru o cauză pierdută, ori că pot să-și schimbe așteptările. Ei învață să accepte anumite limitări și adoptă niște strategii de viață pragmatice:

- Admit faptul că, în anumite domenii, partenerul lor nu va fi niciodată un partener activ în cuplu și nu mai încearcă să-l schimbe.
- Nu se mai simt jigniți atunci când partenerul îi îndepărtează și acceptă faptul că el se comportă în felul acesta fiindcă așa este *firea* lui.

- Se obișnuiesc să facă singuri anumite activități pentru care înainte pretindeau participarea partenerului.
- Se angajează împreună cu prietenii compatibili în activități la care partenerul refuză să participe.
- Învață să se bucure de ceea ce *face* partenerul pentru ei și să treacă cu vederea ceea ce el *nu face*.

Noi am întâlnit nenumărate persoane care, după ce s-au zbătut în conflicte interminabile provocate de atitudinile divergente în legătură cu intimitatea în cuplu, au reușit să-și schimbe tiparul mental și să accepte anumite concesii:

- **Doug, în vârstă de 53 de ani**, se înfuria aproape zilnic, atunci când soția lui ajungea acasă mai târziu decât trebuia. Până la urmă, a decis să nu se mai enerveze când o vedea intrând, ci să meargă să o întâmpine cu căldură. A ales în mod conștient să transforme locuința dintr-un câmp de luptă, într-un spațiu plăcut, în care ea *să dorească* să revină cu plăcere.
- **Natalie, în vârstă de 38 de ani**, a visat întotdeauna să-și petreacă timpul liber împreună cu soțul ei. După ani întregi de reproșuri și de certuri din pricina refuzului lui de a petrece împreună sfârșiturile de săptămână, ea a decis să se schimbe. Acum își face planuri singură. Dacă el dorește să o însoțească (ceea ce se întâmplă rareori), este binevenit. Dar dacă nu, „Pa, ne vedem mai târziu!"
- **Janis, în vârstă de 43 de ani**, este măritată cu Larry. Larry, care a mai fost căsătorit, nu participă la educarea copiilor lor. Janis a ajuns să accepte în cele din urmă faptul că atunci când este vorba despre îngrijirea copiilor (și încă câteva domenii ale vieții lor împreună), trebuie să se descurce singură. Nu se mai așteaptă să participe și el și nici nu se mai enervează atunci când el refuză să facă acest lucru.

Toți acești indivizi sunt în permanență în conflict cu partenerii lor din cauza atitudinilor lor divergente privind intimitatea în cuplu. Ei au ales să renunțe la visul de a împărtăși o relație de intimitate profundă cu partenerii lor și au găsit o modalitate de a accepta o apropiere limitată. Au acceptat un compromis. Dar nu uitați, este o alegere complet unilaterală. În loc să se angajeze în conflicte nesfârșite care nu duc decât la frustrare și la dezamăgire, ei au decis să-și schimbe așteptările și să reducă disputele la proporții tolerabile.

DECIZIA DE A RENUNȚA LA UN VIS

Oare alegerea aceasta este recomandabilă? Răspunsul nostru este „Depinde". Dacă sunteți de mult timp într-o relație împovărată de conflicte legate de intimitate pe care nu ați reușit să le rezolvați și doriți totuși să rămâneți alături de persoana respectivă indiferent din ce motiv, atunci da, acesta este singurul mod în care veți reuși să trăiți într-o atmosferă cât de cât liniștită. Nivelul dumneavoastră de satisfacție în relație va fi mai scăzut decât al persoanelor care nu trăiesc conflicte de această natură. Dar, în același timp, va fi mai ridicat decât acela al persoanelor care aleg să retrăiască zi de zi aceste confruntări, refuzând să accepte că sursa lor reală este reprezentată de anumite deosebiri fundamentale între ei și partenerii lor – deosebiri care nu vor dispărea niciodată.

Dacă, însă, vă aflați într-o relație relativ nouă sau dacă nu sunteți căsătoriți și vă confruntați deja cu numeroase divergențe în privința relațiilor intime, noi vă sfătuim să vă gândiți în mod serios dacă sunteți dispuși să faceți atât de multe concesii pentru a rămâne alături de persoana respectivă. Este o diferență majoră între cuplurile care se confruntă cu probleme care nu vizează atașamentul și acelea care sunt angajate în conflicte privind intimitatea. Primele cupluri doresc să găsească un teritoriu comun și să ajungă la o înțelegere care să-i aducă mai aproape unul de celălalt; celelalte cupluri se angajează în dispute ireconciliabile sau unul dintre parteneri este obligat să accepte în mod unilateral anumite concesii în domenii

care îi sunt apropiate și pe care le prețuiește.

Mai mult decât atât, conflictul între stilurile de atașament poate să se agraveze cu timpul. În capitolul următor descriem modul în care divergențele legate de intimitate pot degenera, cum se poate recunoaște această situație și, mai ales, cum o puteți depăși.

10.

Ce se întâmplă atunci când comportamentul anormal devine comportament obișnuit: Îndrumări pentru întreruperea relației

Clay și Tom ieșiseră la o cină romantică, pentru aniversarea căsătoriei lor. Clay privea cu iubire spre Tom, când acesta a izbucnit furios: „La ce naiba caști gura? Nu mă mai privi așa, este groaznic de enervant." Clay a vrut să se ridice și să plece de la masă, dar s-a abținut. Nu a spus nimic și au terminat de mâncat fără să-și mai spună niciun cuvânt.

În toate drumețiile pe care le-au făcut în excursia organizată în Guatemala, în loc să meargă unul lângă celălalt și să se bucure împreună de această aventură, Gary a mers tot timpul înaintea lui Sue, adresându-i din când în când câte o observație sarcastică, numind-o „leneșă" și „neputincioasă" pentru că mergea prea încet.

După ce Pat i-a oferit soțului ei plăcerea sexuală „neîmpărtășită" pe care acesta i-o ceruse, el a spus „A fost superb – și cel mai minunat este că ar fi putut fi absolut oricine în locul tău, chiar și o străină. Asta e grozav." Pat s-a simțit de parcă ar fi primit un pumn în stomac.

...

În capitolul anterior am discutat despre problemele ivite în urma conflictului dintre stilurile de atașament anxios și cel evitant și despre modalitățile prin care s-ar putea rezolva aceste probleme. Totuși, în unele cazuri chiar și eforturile repetate de a ameliora situația eșuează, iar interacțiunea dintre aceste două stiluri de atașament devine cu adevărat vătămătoare. Din păcate, în situațiile de felul acesta, persoanele evitante și cele anxioase pot provoca reacții neobișnuit de agresive din partea partenerului. Comportamentul anormal devine un comportament obișnuit.

O perspectivă frecvent întâlnită în legătură cu aceste situații este aceea conform căreia doar o persoană masochistă, „jalnică", tolerează un tratament atât de mizerabil și că dacă este dispusă să accepte așa ceva în loc să-și părăsească partenerul, atunci probabil că-și merită soarta! Alții cred că acești oameni retrăiesc la maturitate experiențele traumatizante din copilărie. Povestea cuplului Marsha și Craig contrazice aceste presupuneri comune. Noi am cunoscut-o pe Marsha, o tânără în vârstă de 31 de ani, în timp ce realizam interviurile pentru această carte. Ea fost foarte deschisă și directă în relatarea sa, dezvăluindu-ne aspecte foarte intime și deseori dureroase din existența sa. A spus că dorește ca povestea ei să le fie de ajutor și altor femei care s-ar putea să ajungă în situații asemănătoare. Ea a dorit ca ele să afle că pot ieși dintr-o relație distructivă și că își pot găsi fericirea în altă parte. Marsha provenea dintr-o familie unită și iubitoare, iar după despărțirea de Craig ea a întâlnit un bărbat care o adora și care se purta cu ea minunat. Singura „greșeală" pe care am găsit-o în ceea ce o privește pe Marsha a fost aceea că ea era anxioasă, în vreme ce Craig era evitant. După cum am arătat în Capitolul 5, se pare că există o atracție gravitațională între indivizii anxioși și cei evitanți și odată ce se atașează unul de celălalt, le vine foarte greu să se despartă. Povestea tinerei Marsha demonstrează ce se poate întâmpla atunci când persoane cu trăsături anxioase și persoane cu trăsături evitante extreme ajung împreună și efortul mental pe care îl impune întreruperea relației lor.

Cu toate că povestea Marshei este tulburătoare, ea se încheie într-o notă optimistă. Noi am ales-o din trei motive: pentru a ilustra forța procesului de atașament, pentru a demonstra că până și indivizii sănătoși din punct de vedere emoțional se pot împotmoli într-o situație distructivă și pentru a le arăta persoanelor care sunt în relații de felul acesta că pot găsi o viață mai bună, dacă reușesc să-și adune forțele și să plece.

POVESTEA MARSHEI

L-am cunoscut pe Craig la facultate. Era frumos și atletic și i-am admirat de la început înfățișarea. În plus, era tutore la fizică – specializarea aleasă de mine – și sigur avea cunoștințe mai temeinice decât mine, așa că m-am gândit că este un tip inteligent. Dar încă de la început am observat anumite aspecte ale comportamentului său care m-au nedumerit și m-au supărat.

Când m-a invitat prima dată în oraș, mă așteptam la o întâlnire în doi, dar m-am pomenit că se adunaseră o mulțime de prieteni de-ai lui. Deși știam că orice femeie ar fi înțeles invitația lui la fel ca și mine, i-am găsit o scuză, gândindu-mă că poate am interpretat eu greșit intențiile sale. La puțin timp după aceea, m-a invitat din nou, doar pe mine, așa că am considerat că prima „întâlnire" fusese o neînțelegere.

O lună mai târziu, m-am gândit să-i fac o surpriză și să merg să-i fac galerie la antrenamentul echipei sale de atletism. El nu numai că nu mi-a mulțumit pentru încurajări, ci m-a ignorat complet. Era cu prietenii lui și nici măcar nu s-a obosit să mă salute. Ce altceva puteam să înțeleg în afară de faptul că îi era rușine cu mine?

L-am întrebat după aceea de ce se comportase așa. A spus „Marsha, atunci când suntem împreună cu alte persoane, nu cred că ele trebuie să știe că suntem un cuplu." Cuvintele lui m-au înfuriat și m-a podidit plânsul. Dar apoi m-a îmbrățișat și m-a sărutat și m-am împăcat cu el. Curând, în ciuda faptului că el nu recunoștea relația noastră în public, s-a putut observa că eram într-adevăr un cuplu.

Din păcate, aceasta nu a fost ultima dată când am observat că nu gândim la fel. Ne întâlneam de mai multe luni și, după părerea mea, relația noastră evolua frumos. De aceea, pentru a limpezi lucrurile, i-am spus fostului meu iubit – cu care mă mai întâlneam ocazional – că nu putem să ne mai întâlnim. Când i-am spus acest lucru lui Craig, răspunsul lui m-a surprins din nou. „De ce i-ai spus așa ceva fostului tău iubit? Este prea devreme și s-ar putea ca relația noastră să nu ducă nicăieri!"

După ce au mai trecut câteva luni, Craig și cu mine păream să fi ajuns în sfârșit pe aceeași lungime de undă. El urma să se mute într-un apartament și mi-a propus să mă mut cu el. Mi-a plăcut faptul că s-a angajat în mod serios în relația noastră și am acceptat. Toată lumea a considerat că era un lucru firesc; Craig era un tip minunat și făcea o impresie bună. Cei care îl cunoșteau mai puțin credeau că este o persoană deosebit de plăcută. Dar adevărul este că viața mea cu Craig devenise o veritabilă degringoladă emoțională și că eu plângeam aproape în fiecare zi.

În primul rând, mă supăra faptul că el mă compara mereu cu fosta lui iubită, Ginger. După spusele lui, era o fată perfectă – frumoasă, inteligentă, sofisticată. Faptul că ei păstrau încă legătura unul cu celălalt era extrem greu de acceptat și mă făcea să mă simt nesigură. El se grăbea cu laudele la adresa lui Ginger și era la fel de grăbit cu criticile la adresa mea, mai ales în privința abilităților mele intelectuale. Mă înnebunea faptul că mă credea cam înceată la minte. Dar eu știam foarte bine că sunt o fată inteligentă – la urma urmei eram studentă la o universitate de top – așa că îl lăsam în pace.

Încrederea mea în propria înfățișare devenise o altă problemă. În această privință nu eram prea sigură de mine și nu-mi era de niciun ajutor faptul că Craig își focaliza atenția asupra unei trăsături – de exemplu, un pic de celulită – și îmi pomenea despre aceasta săptămâni întregi. Prima dată când m-a văzut dezbrăcată la duș a comentat că arătam „ca un pitic cu țâțe mari". Am luat foarte în serios remarcile sale disprețuitoare și câteodată mă prezentam eu însămi într-o lumină defavorabilă. Odată, după ce mâncasem prea mult și mă simțeam grasă, l-am întrebat de ce și-ar dori să facă

sex cu o persoană atât de dizgrațioasă. Aproape orice partener – și chiar majoritatea oamenilor – ar oferi un răspuns încurajator, dacă ar auzi pe cineva rostind o remarcă atât de plină de dispreț la adresa propriei persoane și ar riposta: „Marsha, cum poți să spui așa ceva? Ești superbă!"

Dar Craig a răspuns „Asta ești și gata". Nici măcar nu i-a trecut prin minte că mă va jigni – după părerea lui, a formulat doar o observație.

Am încercat să vorbesc cu el, să-i explic cât a fost de dur, de câteva ori i-am spus chiar că pare să sufere de un fel de handicap de natură emoțională. Dar cuvintele mele îi intrau pe o ureche și ieșeau pe cealaltă. Uneori îmi juram că nu voi mai accepta acest comportament și că-mi voi lua inima-n dinți și-i voi spune că-l părăsesc. Dar n-am fost niciodată în stare să merg până la capăt. Îmi spunea că mă iubește, iar eu mă lăsam convinsă că trebuie să rămânem împreună.

Mă iubea? Poate. Îmi spunea acest lucru aproape în fiecare zi. Eu găseam diverse explicații pentru comportamentul său, încercam să mă conving că nu era vina lui, că nu avusese în familia sa un exemplu de relație sănătoasă. Tatăl său era o persoană foarte autoritară și se purta urât cu mama sa. Am devenit expertă în justificări de genul „nu are de unde să știe cum să se poarte altfel". Dacă el învățase acest comportament de la părinții săi, puteam spera, puteam crede, mă puteam chiar aștepta să se dezvețe de el și să se schimbe.

Atitudinea de negare pe care mi-o asumasem îmi impunea să accept foarte multe abuzuri din partea lui Craig. Ca și tatăl său, el era un individ care căuta să se impună cu orice preț. *El* era mereu persoana cea mai importantă. Întotdeauna făceam ceea ce dorea el; opiniile sale erau hotărâtoare – în tot ceea ce făceam. El alegea filmele pe care să le vedem și decidea ce urma să gătesc. Cu toate că știa cât de mult contează pentru mine amenajarea cu gust a locuinței, el a hotărât că vom pune un poster cu Shaquille O'Neal în camera de zi. În camera de zi!

Din cauză că îmi era rușine pentru modul în care eram tratată – modul în care îi permiteam să mă trateze – nu mă întâlneam niciodată cu prietenii mei în prezența lui. Mă simțeam și așa

suficient de rău în compania prietenilor lui. Eu sunt destul de timidă și odată, când am ieșit în oraș cu niște cunoștințe de-ale lui, am încercat să intru și eu în vorbă, să-mi exprim o opinie. El l-a întrerupt pe cel care vorbea: „Hei, ascultați, „geniul" de prietenă-mea vrea să spună ceva." Altă dată, la plajă, l-am rugat să-mi dea un prosop și el a strigat „Usucă-te la soare!" de față cu toată lumea. Acestea sunt doar două momente. Dar au fost multe, multe altele. I-am spus de nenumărate ori să nu mai vorbească așa cu mine, dar până la urmă am renunțat.

Singurul aspect al relației noastre care făcea lucrurile mai suportabile – și m-a determinat să stau cu el o perioadă atât de îndelungată – a fost acela că, în ciuda cuvintelor sale dure, Craig era o persoană foarte afectuoasă. Ne îmbrățișam foarte mult și tot îmbrățișați adormeam. Afecțiunea aceasta m-a determinat să pretind că eram mulțumită de viața noastră sexuală. Craig a fost bărbatul cel mai puțin pasional din viața mea, iar alinarea pe care mi-o aduceau mângâierile sale mai estompa durerea pe care o resimțeam pentru că mă vedeam respinsă.

În mintea mea, am încercat să compensez acest lucru, dar pe măsură ce timpul trecea, gândirea mea a devenit din ce în ce mai distorsionată. Îmi spuneam „Nimeni nu are o relație perfectă, trebuie să accepți anumite compromisuri – dacă este așa, aș rămâne la fel de bine alături de Craig." Dacă tot suntem împreună de atâția ani, am „judecat" că aș face mai bine să nu mai pierd vremea și să mă mărit. Chiar și după comentariile extrem de nepotrivite pe care le-a făcut când am sugerat acest lucru, cum ar fi „Dar aceasta înseamnă că n-o să mă mai culc niciodată cu o femeie de douăzeci de ani!" eu totuși am insistat să mă căsătoresc cu el.

Eu l-am convins pe Craig să ne căsătorim. Am știut că am făcut o greșeală imediat după ce el a acceptat. A fost evident încă de la început. Inelul pe care mi l-a cumpărat nu era cine știe ce, iar pietrele prețioase se desprindeau mereu din montură. Ce alt semn îmi mai trebuia?

Luna noastră de miere în Paris a fost îngrozitoare. Eram tot timpul împreună și m-am simțit efectiv prinsă în cătușe de Craig. Aveam tot timpul la dispoziție să ne simțim bine, dar Craig făcea

din orice o problemă. Era nemulțumit de condițiile de la hotel și și-a ieșit din minți când am luat din greșeală alt metrou. Atunci mi-a devenit clar ca lumina zilei. Când a început să mă înjure, mi-am dat seama că nu îl voi putea schimba niciodată. Când am ajuns acasă, iar familia mea m-a întrebat cum a fost în luna de miere, nu am avut curajul să le spun că a fost un dezastru. Am spus „A fost plăcut", cu o voce abia auzită. Ce mod penibil de a-ți descrie luna de miere...

Mă simțeam captivă și totuși nu reușeam să ies din coșmarul acesta. De fiecare dată când reușeam să-mi adun puterile ca să-l părăsesc, Craig mă convingea să rămân. Am început chiar să sper că va găsi pe altcineva și că mă va părăsi el, fiindcă mă temeam că nu voi avea niciodată puterea să plec prima. Din fericire, a găsit Craig forța să facă acest pas. Atunci când i-am spus a nu știu câta oară că vreau să divorțăm, m-a implorat să rămân, dar de data aceasta mi-a promis că dacă îl voi mai ruga vreodată, nu va mai insista să mă răzgândesc. Îi sunt recunoscătoare pentru că s-a ținut de cuvânt. Când situația a ajuns din nou de nesuportat și când i-am spus că vreau să plec, el a fost de acord. Semnaserăm un contract pentru cumpărarea apartamentului împreună și am pierdut 10.000$ fiindcă am renunțat la el, dar acum, privind în urmă, sunt convinsă că au fost banii cei mai bine cheltuiți.

Divorțul s-a desfășurat rapid și fără probleme. Am păstrat legătura după aceea. După ce n-am mai fost legată de el, compania lui era plăcută – în doze mici. Era interesant, afectuos și fermecător. Atunci când începea să mă jignească, mă ridicam și plecam.

Din fericire, Marsha a ajuns să cunoască un bărbat cu care este fericită. De când sunt împreună, a reușit să-și schimbe locul de muncă cu unul mai bun și are un nou hobby. Nu a mai trecut niciodată prin tumultul emoțional pe care l-a trăit alături de Craig.

FORŢE OPUSE

Povestea lui Marsha şi a lui Craig este un exemplu care ilustrează cât de nocivă poate deveni capcana de tip anxios-evitant. Craig nu se simţea în largul lui în intimitate, aşa că nu pierdea nici o ocazie de a ridica bariere emoţionale între el şi Marsha – creând o stare de incertitudine la începutul relaţiei, fiind neclar în privinţa statutului lor, aşteptând să fie „împins" în căsnicie, umilind-o pe Marsha, evitând să facă sex şi folosind numeroase alte strategii de dezactivare. În mod clar, el are un stil de ataşament evitant. Marsha are un stil de ataşament anxios. Ea şi-a dorit foarte mult să fie aproape de Craig, ea a insistat ca ei să se căsătorească şi ea a fost cea extrem de preocupată de soarta relaţiei – la început plângea în fiecare zi din cauza comportamentului lui Craig, aceasta fiind o formă prin care s-a materializat preocuparea sa, iar mai târziu se gândea mereu la divorţ, o altă modalitate de focalizare asupra relaţiei. Într-o manieră tipică persoanelor anxioase, ea pendula între stări euforice şi stări de disperare, în funcţie de semnalele pe care le primea de la Craig şi recurgea la comportamente de protest (ameninţa să-l părăsească, fără să facă niciodată cu adevărat acest lucru). Sistemul ei de ataşament a rămas activat în mod cronic, cel puţin în primii câţiva ani – până când a devenit indiferentă în ceea ce-l privea pe Craig.

Este limpede că fiecare avea nevoi complet diferite în relaţie şi de aceea ei erau mereu în conflict. Craig simţea nevoia să menţină o anumită distanţă faţă de Marsha, iar ea simţea nevoia să-l aibă mai aproape. Stima de sine exagerată a lui Craig (o trăsătură caracteristică persoanelor evitante) alimenta îndoiala şi nesiguranţa de sine a Marshei (o trăsătură caracteristică persoanelor anxioase). Dar cei doi au trăit şi momente plăcute împreună, de aceea ei i-a fost atât de greu să ia decizia de a-l părăsi. De exemplu, Craig ştia să fie foarte tandru şi afectuos şi ştia cum să o aline pe Marsha atunci când lucrurile ajungeau prea departe (deşi în general el era cel vinovat pentru aceasta!) Totuşi, fiecare situaţie de apropiere între ei era urmată de o distanţare a lui Craig, lucru obişnuit în relaţiile de tip anxios-evitant.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE SEX

Aţi observat că Marsha a afirmat „Craig a fost cel mai puţin pasional partener pe care l-am avut". Persoanele evitante se folosesc deseori de sex pentru a se îndepărta de partener. Aceasta nu înseamnă neapărat că îl înşală, deşi studiile au arătat că ele sunt mai înclinate să facă acest lucru decât persoanele cu alte stiluri de ataşament. Phillip Shaver, într-un studiu efectuat împreună cu Dory Schachner – pe atunci absolventă a Centrului Medical Davis al Universităţii California, a descoperit că, dintre cele trei stiluri, evitanţii sunt cei mai predispuşi să facă avansuri partenerului altcuiva ori să răspundă unei propuneri de felul acesta.

Însă chiar şi atunci când persoanele cu un stil de ataşament evitant rămân credincioase partenerului, ele găsesc alte modalităţi de a se folosi de sex pentru a-l îndepărta pe acesta. În vreme ce persoanele cu un stil de ataşament anxios preferă o implicare emoţională puternică a partenerului atunci când fac dragoste şi gesturile de tandreţe, cum ar fi mângâierile ori sărutările, persoanele evitante au cu totul alte preferinţe. Pentru ele este mai important actul sexual în sine şi se lipsesc de îmbrăţişări şi de mângâieri, iar uneori impun chiar reguli cum ar fi „fără sărutări", pentru ca relaţia sexuală să implice o participare emoţională cât mai redusă. Alţii fac sex foarte rar – sau deloc – cu partenerul sau în timp ce fac sex cu acesta îşi imaginează că sunt cu alte persoane. (Multe cupluri aflate în relaţii de lungă durată apelează la fantezii de genul acesta pentru a „condimenta" relaţia, dar ei folosesc această strategie pentru a deveni şi mai apropiaţi. În cazul persoanelor evitante, fanteziile nu sunt parte a unei aventuri comune, ci funcţionează mai degrabă ca o strategie de dezactivare care le permite să rămână izolaţi). De fapt, într-un studiu având ca subiecţi cupluri căsătorite şi cupluri care locuiesc împreună, cercetătorii canadieni Audrey Brassard şi Yvan Lussier, împreună cu Phillip Shaver, au descoperit că femeile şi bărbaţii evitanţi fac mai puţin sex cu partenerii lor comparativ cu persoanele având alt stil de ataşament.

De asemenea, în mod surprinzător, au constatat că femeile şi bărbaţii evitanţi erau predispuşi să se angajeze mai puţin în sex,

dacă partenerul lor avea un stil de atașament anxios! Cercetătorii cred că în relațiile asemănătoare celei dintre Marsha și Craig se face dragoste mai puțin deoarece partenerul anxios își dorește mai multă apropiere fizică și acest lucru îl determină pe partenerul evitant să se îndepărteze și mai mult. Ce metodă este mai bună pentru a evita intimitatea decât aceea de a reduce sexul la minimum?

Mai mult decât atât, s-a constatat că partenerul anxios se folosește de sex pentru a obține o confirmare în ceea ce privește sentimentele celuilalt pentru el și, de asemenea, ca barometru al atracției pe care o exercită asupra lui. Este limpede că, în această situație, conflictul este aproape inevitabil, deoarece persoana anxioasă conferă o importanță atât de mare experienței sexuale, iar persoana evitantă vrea să evite intimitatea fizică.

Există, desigur, relații de tip anxios-evitant în care sexul nu constituie un aspect problematic. În cazul acesta, detașarea emoțională va apărea sub o altă formă.

VIAȚA ÎN CERCUL RESTRÂNS AL APROPIAȚILOR

Dar sexul nu a fost nici pe departe problema care o îngrijora cel mai mult pe Marsha în perioada când a trăit alături de Craig. Aceasta a fost doar o parte a strategiilor permanente de dezactivare folosite de el zi de zi, indiferent dacă erau singuri sau în compania prietenilor. Mai pe scurt, Craig o trata pe Marsha ca și cum ar fi fost cel mai mare inamic al său, având un comportament complet opus celui afișat față de restul lumii, pentru care poza în persoană atentă și iubitoare („Craig era un tip grozav și făcea o impresie bună. Oamenii care nu îl cunoșteau îndeaproape credeau că este un om foarte drăguț)". Marsha era contrariată de această dihotomie. Dintre toți oamenii din lumea aceasta, ea era cea mai apropiată de Craig și el o trata pe ea cel mai rău. Cum putea să fie atât de amabil cu toți ceilalți și atât de ticălos cu ea? Nu înțelegea ce se întâmplă și se gândea că dacă el și-ar da seama cât de mult o face să sufere, atunci s-ar purta cu ea la fel de frumos cum se purta cu ceilalți.

Marsha nu a realizat că lucrurile stăteau cu totul altfel – el

nu se purta urât cu ea *în ciuda faptului că* ea era persoana cea mai apropiată lui, ci se purta urât *tocmai pentru că* era persoana care îi era cea mai apropiată. Ea trăia acum în *cercul apropiaților* lui. Atunci când partenerii pătrund în acest „cerc restrâns", noi relaționăm cu ei exact la fel ca și cu rudele noastre cele mai apropiate – soțul și copiii (iar în copilărie, părinții și frații). Din păcate, viața în acest cerc al apropiaților nu este ușoară pentru cuplurile de tip anxios-evitant. După ce Marsha a trecut pragul acesta cu Craig, ea a ajuns mai aproape decât era confortabil pentru el și atunci a devenit inamicul lui. Cu cât încerca să se apropie mai mult, cu atât el se străduia mai mult să o îndepărteze. Așa decurge de obicei viața în cercul apropiaților, dacă ai un stil de atașament anxios și partenerul tău este evitant.

Semnele care vă arată că ați devenit „Inamicul"

- Vă este rușine să vă lăsați prietenii și familia să afle cum vă tratează partenerul *cu adevărat*.
- Sunteți surprins când vi se spune cât este de simpatic, plăcut și atent partenerul dumneavoastră.
- Ascultați conversațiile partenerului pentru a afla ce se petrece cu adevărat în viața lui.
- Partenerul preferă să se consulte în legătură cu problemele serioase cu alte persoane și nu cu dumneavoastră.
- Dacă vă aflați într-o situație de urgență, nu sunteți siguri că partenerul dumneavoastră va lăsa totul deoparte pentru a vă veni în ajutor.
- Este mai important pentru partenerul dumneavoastră să facă o impresie bună persoanelor străine decât dumneavoastră.
- Sunteți surprins atunci când vedeți că prietenii dumneavoastră sunt tratați cu multă atenție de către partenerii lor.
- Sunteți persoana cea mai expusă insultelor sau desconsiderării din partea partenerului.
- Sănătatea dumneavoastră emoțională și fizică nu reprezintă aspecte prioritare pentru partenerul dumneavoastră.

Aceste descrieri se potrivesc și situației dumneavoastră? Prin urmare, dacă sunteți tratați cu răceală, dacă partenerul este mult mai amabil cu străinii și dacă de obicei refuză să vă vorbească – este posibil să fi devenit inamicul său. Singura greșeală pe care ați comis-o este aceea de a vă fi apropiat prea mult de o persoană care nu tolerează acest lucru.

Aceasta este în contrast total cu viața pe care o trăiește un individ care face parte din cercul de apropiați ai unei persoane cu un stil de atașament securizant.

Cum te simți în cercul celor apropiați atunci când ești tratat regește

- Starea ta de bine este cea mai importantă pentru partener.
- Ești persoana cea mai de încredere.
- Părerea ta contează cel mai mult.
- Te simți admirat și protejat.
- Nevoii tale de apropiere i se răspunde cu o apropiere și mai mare.

Multe persoane aflate în relații de tip anxios-evitant cred că acest „cerc regal al celor apropiați" nici nu există de fapt și că toată lumea trăiește aceeași experiență în propriul cerc de persoane apropiate. Presupun că alte persoane nu spun adevărul în legătură cu ceea ce se întâmplă în spatele ușilor închise. Dar noi vă spunem că acest cerc regal există și că nici măcar nu este o raritate. La urma urmei, persoanele cu un stil securizant reprezintă peste 50% din populație, iar cercul lor de apropiați *este* tratat regește.

„Armele fumegânde" în povestea dintre Marsha și Craig

În primele săptămâni și luni (!) ale relației lor au existat mai multe semne – la fel de grăitoare ca o armă fumegândă la locul crimei – care ar fi putut să o alerteze pe Marsha asupra capcanei în care avea să cadă:

- Craig a ignorat-o pe Marsha atunci când a venit să-i facă galerie la antrenament.
- El a încercat să ascundă faptul că erau un cuplu.
- A fost surprins atunci când ea a renunțat să se mai vadă cu fostul iubit (sugerând că el însuși nu pune preț pe angajament într-o relație).
- A făcut remarci depreciative și jignitoare la adresa ei.
- A comparat-o cu fosta lui iubită („fantomatica fostă iubită"), Ginger, și i-a spus că îi este inferioară.
- A răspuns îngrijorărilor și îndoielilor sale într-un mod care a făcut-o să se simtă și mai rău.
- Iar lucrul cel mai important a fost că prin toate acțiunile sale el a transmis un mesaj puternic, indicând faptul că el nu va putea să se îngrijească așa cum trebuie de nevoile ei emoționale.

Găsiți mai multe informații despre „armele fumegânde" în capitolul 5.

RECUNOAȘTEREA EXISTENȚEI UNEI PROBLEME

Multe persoane care trăiesc într-o capcană de tip anxios-evitant ajung cu greu să recunoască în sinea lor și în fața altora faptul că se află într-o situație foarte delicată. Uneori, recunosc că nu sunt complet mulțumite de relația lor, apoi o clasează spunând „Dar oare cine este? Toate cuplurile se ceartă, toate cuplurile au neînțelegeri. Cu ce suntem noi deosebiți de ceilalți?" Se străduiesc să se convingă pe sine că, de fapt, comportamentul partenerului lor nu este chiar atât de rău. Alții, asemenea Marshei, își dau seama că sunt într-o situație dificilă, dar nu sunt în stare să facă pașii necesari pentru a se salva. Poate reușesc chiar să facă o încercare, dar devin copleșiți de durerea despărțirii. Atunci ei vor resimți *efectul de recul*.

EFECTUL DE RECUL

După ce v-ați convins că ați devenit „inamicul" partenerului dumneavoastră, de ce vă este în continuare atât de greu să-l părăsiți? În primul rând, pentru că este foarte dureros. Oricât de dureros este pentru dumneavoastră să suportați abuzurile partenerului, întreruperea unei legături de atașament este și mai dureroasă. Chiar dacă rațiunea vă spune că trebuie să plecați, creierul emoțional s-ar putea să nu fie încă pregătit pentru o despărțire. Circuitele emoționale care compun sistemul nostru de atașament au evoluat pentru a ne împiedica să ne dorim să rămânem singuri. Modalitatea eficientă prin care suntem împinși la loc în siguranță în brațele persoanei iubite este aceea de creare a senzației clare de durere atunci când ne trezim că am rămas singuri. Studiile neuroimagistice evidențiază activarea acelorași zone din creier atunci ne rupem un picior, ca și atunci când ne despărțim de partenerul nostru. Ca parte a reacției la o despărțire, creierul nostru resimte plecarea unei figuri de atașament în mod similar cu acela în care înregistrează durerea fizică.

Dar senzația de durere nu este singura care se instalează. Există și alte procese mentale care sunt antrenate în acest proces. După ce sistemul de atașament s-a activat, este declanșat un alt fenomen interesant. Veți fi copleșit de amintiri pozitive ale celor câteva situații în care v-ați simțit bine împreună și veți uita nenumăratele experiențe nefericite. Vă veți aminti câtă afecțiune v-a arătat atunci când erați supărat și veți uita exact faptul că tocmai el a fost cel care v-a supărat. Un sistem de atașament activat este extrem de puternic. Este un motiv important pentru care Marsha a rămas atât de mult timp cu Craig.

REVENIREA LA LOCUL CRIMEI

Ce se întâmplă atunci când vă reuniți cu partenerul după o despărțire? Myron Hofer, un coleg al lui Amir de la Universitatea Columbia, cercetător de seamă în domeniul psihobiologiei

atașamentului mamă-copil, descrie o descoperire fascinantă în unul dintre studiile sale. Atunci când puii de șobolan sunt despărțiți de mamele lor, apar mai multe reacții fiziologice: le scade nivelul de activare, scade ritmul cardiac și scade nivelul hormonului de creștere. În studiile sale, Hofer a înlocuit treptat fiecare atribut maternal cu un substitut artificial. Întâi i-a încălzit pe pui cu o perniță caldă, apoi i-a hrănit, pentru a se asigura că au stomacul plin și mai târziu i-a mângâiat cu o perie, imitând linsul mamei. A descoperit că fiecare intervenție a ajutat la contracararea *unui* anumit aspect al stresului puternic provocat de separare. Hrănirea a ajutat la menținerea ritmului cardiac la un nivel normal, încălzirea a ajutat menținerea nivelului de activare, iar perierea a ajutat la stimularea secreției hormonului de creștere.

Dar o singură intervenție a diminuat toate simptomele deodată, iar aceea a fost reunirea cu mama lor.

Situația este similară și în cazul oamenilor. Atunci când ne despărțim de cineva, sistemul nostru de atașament se activează în mod exagerat și, la fel ca puii de șobolan din experimentul amintit, nu ne putem gândi la nimic altceva decât la reuniunea cu persoana iubită. Faptul că o singură persoană ne poate risipi tot disconfortul într-o secundă ne determină să rezistăm cu mare dificultate tentației de a o vedea din nou. Simpla sa prezență în aceeași încăpere este suficientă pentru a ne elibera de anxietate într-un mod în care niciun alt prieten ori membru al familiei nu poate să o facă.

Din acest motiv foarte simplu, mulți indivizi reușesc cu greu să-și întrerupă definitiv relația cu partenerul, chiar și după ce au încercat de mai multe ori acest lucru. Astfel se explică și alegerea Marshei de a păstra legătura cu Craig multă vreme după ce s-au despărțit. Persoanele anxioase au nevoie de mult timp pentru a-și reveni după o relație de atașament întreruptă și durata acestui proces de recuperare nu depinde de ei. Abia atunci când fiecare celulă din trupul lor este convinsă pe de-a-ntregul că nu există nicio șansă ca partenerul lor să se schimbe și nici ca relația să fie reluată, vor reuși să dezactiveze sistemul de atașament și să se renunțe.

EVADAREA DIN ALCATRAZ

Fără să știe nimic despre efectul de recul, Marsha a înțeles că era în pericol. La urma urmei, ea mai suferise de pe urma acestuia și înainte. Marsha se temea că se va răzgândi iar și s-a simțit foarte ușurată atunci când Craig a preluat controlul, ținându-și promisiunea de a accepta, atunci când ea îi va cere din nou să divorțeze. În seara în care ea i-a spus acest lucru, totul s-a petrecut foarte repede. Ea și-a împachetat câteva lucruri și a sunat-o pe sora ei să vină să o ia imediat. Din perspectiva atașamentului, plecarea a fost foarte bine organizată.

Faptul că a avut-o pe sora ei alături și că s-a aflat într-un mediu familiar, protector, a fost favorabil pentru un aspect al sistemului său de atașament tulburat; i-au fost de ajutor și convorbirile telefonice cu prietenii care au încurajat-o, dar și câte o porție de înghețată sau de ciocolată. Niciuna dintre aceste încercări de consolare nu au eliberat-o complet de stresul despărțirii și uneori pierdea din vedere motivele pentru care a trebuit să se despartă de Craig. Atunci, prietenii și familia îi aduceau aminte, ceas de ceas, de ce fusese necesar să ia această decizie.

CÂND SUNT BENEFICE STRATEGIILE DE DEZACTIVARE

Cu mult timp înainte de despărțire, Marsha își pregătise fără să-și dea seama eliberarea, începând să-și dezactiveze sistemul de atașament. După ce a încercat ani de zile să facă să funcționeze așa cum trebuie relația cu Craig – explicându-i punctul ei de vedere, prăbușindu-se emoțional și iertându-i comportamentul –, în cele din urmă a renunțat la orice speranță. În interviul nostru, ea a spus că, spre deosebire de primii ani în care plângea aproape în fiecare zi, în ultimul an alături de Craig, nu a plâns aproape deloc. Din punct de vedere emoțional, ea începea deja să se detașeze. Nu mai credea că se va putea schimba ceva sau, de fapt, că Craig *ar putea* să se schimbe. A început să observe tot mai multe dintre defectele

lui și nu s-a mai concentrat asupra rarelor experiențe pozitive pe care le aveau din când în când. Procesul prin care trecea ea este la fel cu acela în care persoanele evitante se angajează întotdeauna: pentru a evita o apropiere prea mare, ele își focalizează atenția asupra trăsăturilor și comportamentelor negative ale partenerului, cu scopul de a-l ține la distanță. Deși era anxioasă, Marsha a început să folosească strategii de dezactivare după ce relația cu Craig o epuizase emoțional. Dezactivarea este un proces necesar pentru a reuși să eliminați pe cineva din sistemul dumneavoastră (de atașament). Cu toate acestea, faptul că acest proces începe încă din perioada în care sunteți împreună cu partenerul dumneavoastră nu vă garantează evitarea efectului de recul. Odată ce sistemul de atașament se reactivează ca rezultat al separării, nu se mai poate face nimic. În cazul Marshei, debutul timpuriu al procesului de dezactivare a ajutat-o să treacă, în siguranță, de etapa inițială a despărțirii și apoi de divorț.

În prezent, Marsha nu mai păstrează legătura cu Craig și nu au rămas prieteni. În schimb, și-a găsit cu adevărat sufletul pereche.

Cum reușim să supraviețuim unei despărțiri

Următoarele nouă strategii, bazate pe principiile atașamentului, vă vor ajuta să treceți prin dificila experiență a încheierii unei relații.

1. **Întrebați-vă cum este viața dumneavoastră în „cercul apropiaților".** Dacă nu vă puteți hotărî să întrerupeți relația, întrebați-vă dacă sunteți tratat regește ori ca un inamic. Dacă sunteți „inamicul", este vremea să plecați.
2. **Construiți-vă o rețea de sprijin *din timp*.** Începeți să le dezvăluiți prietenilor și familiei cum este *cu adevărat* relația în care vă aflați. Aceasta va prilejui reînnodarea prieteniilor pe care probabil le-ați neglijat de rușine sau din cauză că ați fost pur și simplu prea nefericit și ele vă vor fi de folos atunci când veți decide să acționați (vedeți în ce mod, la punctul 7).

3. **Găsiți un loc plăcut, un mediu primitor în care să vă petreceți primele câteva nopți de după despărțire.** Veți avea nevoie de foarte mult sprijin la început. Tentația de a vă întoarce este foarte puternică. Părinții, frații sau prietenii cei mai apropiați vă pot ajuta să controlați acest impuls.
4. **Găsiți alte modalități prin care să vă satisfaceți nevoile de atașament.** Solicitați sprijinul celor apropiați și căutați să vă distrageți atenția, focalizându-vă asupra unor activități plăcute, cum ar fi un masaj, multă mișcare fizică, mese gustoase și sănătoase. Cu cât reușiți mai bine să vă liniștiți sistemul de atașament, cu atât mai puțin dureroasă va fi despărțirea.
5. **Nu vă simțiți rușinat dacă se întâmplă să cedați și să vă întoarceți la „locul crimei".** Evident, este mai bine să nu reluați legătura cu fostul partener, dar dacă totuși se întâmplă așa, nu vă reproșați acest lucru în mod exagerat. Este foarte important să fiți îngăduitor cu propria persoană. Cu cât sunteți mai neîmpăcat și mai nemulțumit, cu atât veți dori mai mult să vă întoarceți la falsa siguranță a vechii relații nocive. Sistemul de atașament se activează și mai intens atunci când sunteți nemulțumit de propria persoană și un sistem de atașament activat înseamnă că veți dori și mai mult să reluați legătura cu fostul partener.
6. **Nu vă culpabilizați dacă suferiți foarte mult. Nu uitați, durerea este reală!** Prietenii vă pot îndemna să uitați de fostul partener, să nu vă mai autocompătimiți și să treceți rapid mai departe. Dar noi știm că durerea resimțită este reală, așadar nu trebuie să o negați. În schimb, fiți îngăduitor cu dumneavoastră și răsfățați-vă trupul și sufletul. Dacă ați avea piciorul rupt, ați face acest lucru!
7. **Atunci când sunteți copleșit de amintiri pozitive, rugați un prieten apropiat să vă ajute să reveniți la realitate.** Amintiți-vă că sistemul dumneavoastră de atașament vă distorsionează perspectiva asupra relației. Rugați un prieten să vă aducă aminte cum au stat lucrurile *cu adevărat*. Chiar dacă uneori vă este dor de fostul partener ori se întâmplă să

îl idealizați, realitatea *își va face* loc încet-încet.
8. **Dezactivați: Notați toate motivele pentru care ați dorit să plecați.** Obiectivul urmărit este acela de a vă dezactiva sistemul de atașament. Modalitatea cea mai eficace pentru a realiza acest lucru este aceea de a vă aminti toate momentele urâte prin care ați trecut pe parcursul relației respective și dacă le notați, veți reuși cel mai bine să le păstrați proaspete în memorie. Atunci când amintirile acelea pozitive invazive vi se strecoară în minte, aruncați o privire asupra listei respective.
9. **Fiți convins că oricât de mare este suferința prin care treceți acum, ea va trece.** Majoritatea oamenilor își revin foarte bine după ce au suferit din dragoste și în cele din urmă se îndreaptă spre „zări mai senine"!

Partea a patra



Calea sigură – perfecționarea abilităților relaționale

11.

Comunicarea eficientă: transmiterea mesajului corect

FOLOSIREA COMUNICĂRII EFICIENTE PENTRU ALEGEREA PARTENERULUI POTRIVIT

După cele câteva întâlniri pe care le-a avut cu Ethan, Lauren era foarte dezorientată. La prima întâlnire, au fost la un bar romantic pe plajă și au petrecut mai multe ore împreună, încercând să se cunoască mai bine. La despărțire, el și-a luat repede rămas bun și a dispărut. Spre surpriza ei, Ethan a sunat-o din nou ca să o invite la o întâlnire, de data aceasta la un club de pe faleză. Au băut câte ceva și și-au petrecut toată seara dansând. S-au plimbat puțin și pe plajă, dar, din nou, nu s-a întâmplat nimic, doar un scurt „mai vorbim" la despărțire. Tiparul acesta s-a repetat la următoarea întâlnire. Lauren, care are un stil de atașament anxios, s-a gândit că probabil el nu se simte atras de ea. Dar atunci de ce o chema mereu la întâlniri? Oare își dorea doar ca ea să-i țină companie? Ea nu era dispusă să renunțe la aceste întâlniri fără un motiv întemeiat, deoarece îi plăcea de el. O prietenă apropiată a îndemnat-o să înceteze speculațiile privind comportamentul lui și să-l întrebe direct.

În mod normal, Lauren nu ar fi avut curaj – s-ar fi temut prea mult că va primi un răspuns dureros. Ajunsese însă la un punct în care nu mai era dispusă să-și irosească timpul cu cine nu trebuia.

Așa că a adus acest subiect în discuție; la început timid, dar apoi s-a trezit vorbind foarte direct, pe măsură ce conversația avansa: „Eu îmi doresc o relație mai apropiată, nu doar una platonică. Tu ce intenții ai?" În ciuda așteptărilor sale, a aflat că el o găsea atrăgătoare. A spus că îi plăcea de ea și că își dorea într-adevăr o relație de cuplu. Dar atunci când ea a continuat, întrebându-l în mod specific despre regulile sale privind „evitarea atingerii fizice", el nu a putut să-i răspundă în mod deschis și a schimbat subiectul. Deși ea nu a obținut un răspuns clar referitor la lipsa lui de interes pentru apropierea fizică, a înțeles întru totul cum va fi viitorul lor împreună –inexistent!

Lauren nu l-a mai privit ca pe un potențial partener, dar au rămas prieteni. După ce Ethan i-a făcut mărturisiri în legătură cu alte câteva femei cu care s-a văzut și care au devenit și ele frustrate din pricina comportamentului său ciudat, ea a reușit în cele din urmă să înțeleagă despre ce era vorba. Misterul privind comportamentul lui Ethan nu era la urma urmei unul de nepătruns – era clar că avea îndoieli serioase în legătură cu orientarea sa sexuală. Lauren a mulțumit Cerului că avusese inspirația să-și exprime îngrijorările din timp, evitând luni întregi de speranțe deșarte și o respingere sigură.

Povestea lui Lauren este un exemplu excelent care ilustrează importanța comunicării eficiente. Exprimarea nevoilor emoționale și a așteptărilor personale într-o manieră directă, neincriminatoare este un instrument incredibil de puternic. Deși este folosită în mod natural de persoanele cu un stil de atașament securizant, ea este deseori contraintuitivă pentru acelea cu un stil de atașament anxios sau evitant.

O conversație directă cu Ethan a pus capăt supozițiilor și „teoriilor" pe care Lauren le-a construit în mintea sa. Pentru Ethan ar fi fost convenabil dacă Lauren ar fi acceptat comportamentul lui la nesfârșit. El obținea ceea ce dorea – o parteneră pe care s-o prezinte prietenilor și familiei (ca să nu-l mai sâcâie) și timpul necesar pentru a se lămuri în legătură cu preferințele sale sexuale. Dar exprimându-și nevoile personale, Lauren a reușit să se protejeze, astfel încât să nu ajungă să servească intereselor ascunse ale altcuiva.

În acest caz, stilul de atașament nu era problema de fond, dar Lauren nu avea cum să știe acest lucru dinainte. În situația în care comportamentul lui Ethan ar fi fost doar o manifestare a stilului său de atașament, comunicarea eficientă ar fi dezvăluit și acest lucru și astfel amândoi ar fi beneficiat de descoperirea timpurie a faptului că stilurile lor de atașament sunt incompatibile.

Oare ce s-ar fi întâmplat dacă Lauren ar fi intervenit în modul acesta deschis, provocându-i un profund sentiment de stânjeneală, doar pentru a descoperi că acest comportament nu se datorează nici stilului său de atașament, nici orientării sale sexuale, ci pur și simplu timidității? Ei bine, știm pe cineva care a trecut prin această experiență.

Situația Tinei se aseamănă foarte mult cu cea a lui Lauren. La a treia întâlnire pe care a avut-o cu Serge, Tina era așezată lângă el pe canapea și nu înțelegea de ce acesta nu face nicio mișcare pentru a se apropia de ea. Avusese și ea parte de destule relații nereușite și nu avea de gând să-și piardă vremea întrebându-se oare ce se întâmplă cu Serge, de ce se comportă în felul acesta. Așa că, afișând un zâmbet cochet, a spus „Primesc un sărut?" Deși Serge a părut surprins pentru o clipă și a mormăit ceva încurcat, și-a revenit imediat, s-a aplecat înspre ea și a sărutat-o. A fost ultima dată când timiditatea a constituit o problemă în relația lor care evoluează bine și acum, după mai bine de trei ani.

În cazul acesta, faptul că a flirtat cu el și i-a cerut un sărut reprezintă un exemplu grăitor de folosire directă a comunicării eficiente. Tina și-a exprimat nevoia de afecțiune și, în ciuda faptului că momentul a fost ușor stânjenitor, abordarea ei directă a stimulat evoluția relației sale cu Serge, aducându-i mult mai aproape, nu numai fizic, ci și emoțional. Chiar dacă Serge ar fi reacționat altfel și dacă lucrurile ar fi evoluat în altă direcție, ar fi fost oricum în folosul amândurora. Reacția oamenilor față de comunicarea eficientă este *întotdeauna* grăitoare. Ea fie vă permite să evitați o relație fără viitor, așa cum a fost cazul cuplului Lauren și Ethan, fie vă ajută să duceți relația la un nivel mai intim, așa cum a fost cazul cuplului Serge și Tina.

Comunicarea eficientă se întemeiază pe înțelegerea faptului că

avem cu toţii nevoi foarte specifice în ceea ce priveşte relaţiile, multe dintre ele determinate de stilul propriu de ataşament. Nevoile acestea nu sunt nici bune, nici rele. Sunt pur şi simplu ceea ce sunt. Dacă sunteţi anxios, simţiţi o nevoie accentuată de apropiere şi trebuie să fiţi mereu încredinţat că sunteţi iubit şi respectat de partener. Dacă sunteţi evitant, aveţi nevoie să menţineţi o distanţă – fie ea emoţională sau fizică – de partener şi să păstraţi un nivel ridicat de independenţă. Pentru a fi fericiţi într-o relaţie, trebuie să găsim o modalitate prin care să comunicăm în mod clar care sunt nevoile noastre, fără a recurge la atacuri sau la un comportament defensiv.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ COMUNICAREA EFICIENTĂ?

Comunicarea eficientă permite realizarea a două obiective:

- **Vă permite să alegeţi partenerul potrivit.** Comunicarea eficientă este modalitatea cea mai rapidă, cea mai directă de a determina dacă viitorul partener va fi în măsură să răspundă nevoilor dumneavoastră. Reacţia sa faţă de comunicarea directă dezvăluie în cinci minute mai multe decât aţi putea afla, fără acest tip de discurs, în 1 ni întregi. Dacă persoana respectivă exprimă o dorinţă sinceră de a vă înţelege nevoile şi de a acorda prioritate stării dumneavoastră de bine, viitorul dumneavoastră împreună este promiţător. Dacă observaţi că preocupările formulate de dumneavoastră sunt tratate cu indiferenţă, dacă reacţia sa vă determină să vă simţiţi neadecvat, ridicol sau mult prea preocupat de propria persoană, puteţi concluziona că această persoană nu este interesată în mod sincer de starea dumneavoastră de bine şi că probabil sunteţi incompatibili.
- **Vă permite să vă asiguraţi că nevoile personale vor fi satisfăcute în relaţia dumneavoastră, indiferent dacă este o relaţie nouă ori una de lungă durată.** Dacă vă exprimaţi dorinţele în mod clar, partenerului îi va fi mai uşor să vi le îndeplinească. El nu va fi nevoit să ghicească dacă vă deranjează ceva – sau ce vă deranjează de fapt.

Avantajul cel mai important al comunicării eficiente este acela că vă permite să transformaţi o presupusă slăbiciune într-un avantaj. Dacă simţiţi nevoia să primiţi mereu dovezi de iubire din partea celuilalt (sau aveţi nevoie de confirmarea repetată a faptului că este atras de dumneavoastră, cel puţin în faza iniţială a relaţiei), atunci, în loc să ascundeţi această dorinţă a dumneavoastră – doar pentru că se consideră că este inacceptabil să fii atât de neajutorat – o veţi prezenta ca fiind o evidenţă. Prezentând-o în felul acesta, nu mai păreţi nici slab, nici neajutorat, ci încrezător şi asertiv. Desigur, comunicarea eficientă impune şi o atitudine lipsită de ostilitate, tolerantă, care îi permite partenerului să fie sincer, fără să se simtă atacat, criticat ori acuzat.

Un alt avantaj al unei comunicări eficiente este acela că îi oferă partenerului un model. Dumneavoastră veţi stabili tonul relaţiei, instituind o atmosferă bazată pe sinceritate, în care fiecare este răspunzător pentru binele celuilalt. Dacă partenerul va vedea că puteţi fi atât de deschis, va fi şi el la fel. După cum aţi văzut în capitolul 8, nu este niciodată prea târziu să începeţi să folosiţi comunicarea eficientă pentru a vă îmbunătăţi relaţia. Aceasta constituie un instrument extrem de eficace folosit de persoanele cu un stil securizant în viaţa de zi cu zi în relaţiile lor cu partenerul, cu copiii sau la locul de muncă. Ea poate transforma cu adevărat modul în care vă raportaţi la cei din jur.

INTERPRETAREA REACŢIEI PARTENERULUI

Atunci când folosiţi comunicarea eficientă, probabil că nu veţi reuşi să rezolvaţi o anumită problemă ori toate divergenţele dintr-o singură încercare. Dar puteţi să vă daţi seama *imediat* câtă importanţă acordă celălalt stării dumneavoastră de bine:

- Încearcă să deslușească motivele care justifică îngrijorările dumneavoastră?
- Răspunde în mod direct îngrijorării respective sau încearcă să se eschiveze?
- Ia în serios preocupările dumneavoastră ori le minimalizează, consideră că este o prostie să vă puneți asemenea probleme?
- Încearcă să vă ajute să vă simțiți mai bine ori este preocupat doar să păstreze o atitudine defensivă?
- Vă răspunde într-o manieră formală (la fel ca într-o instanță de judecată) sau ține seama de starea dumneavoastră emoțională și se implică din punct de vedere afectiv?

Dacă partenerul este receptiv și preocupat în mod sincer de fericirea și de siguranța dumneavoastră, puteți continua fără teamă relația. Dacă, dimpotrivă, încearcă să evite anumite subiecte importante, dacă se comportă în mod defensiv ori vă face să vă simțiți ridicol sau neajutorat, trebuie să considerați aceasta ca un avertisment foarte serios.

DE CE LE ESTE GREU PERSOANELOR CU UN STIL DE ATAȘAMENT NESECURIZANT SĂ ADOPTE O COMUNICARE EFICIENTĂ

Comunicarea eficientă pare un lucru cât se poate de simplu. Oricine este capabil să o folosească, dacă își propune acest lucru, nu-i așa? Da, *dacă este vorba despre o persoană cu un stil securizant.* Persoanelor nesigure li se întâmplă deseori să nu reușească să identifice problema reală care îi deranjează. Ele cad pradă emoțiilor și devin agresive. Studiile arată că persoanele cu un stil de atașament securizant nu reacționează atât de puternic, nu se lasă atât de ușor copleșite de emoții și de aceea pot să-și comunice sentimentele cu calm și cu claritate, ținând seama de nevoile emoționale ale partenerilor. De asemenea, indivizii cu un stil securizant sunt

convinși că merită iubire și afecțiune și se așteaptă ca partenerii lor să fie deschiși și iubitori. Având aceste convingeri, înțelegem de ce ei nu se lasă dominați de gânduri negative și cum reușesc să-și păstreze calmul și echilibrul și să anticipeze o reacție pozitivă din partea celuilalt. De fapt, atitudinea aceasta este „contagioasă". Nancy Collins, de la Universitatea California-Santa Barbara, ale cărei cercetări vizează cu precădere procesele sociale și cognitive care conturează relațiile intime ale adulților, precum și impactul pe care aceste procese îl au asupra sănătății și stării de bine, împreună cu Stephen Read, de la Universitatea Southern California, care studiază rețelele neuronale specifice raționamentului și comportamentului social, au realizat un studiu care demonstrează faptul că persoanele cu un stil de atașament securizant par să funcționeze asemenea unor antrenori de comunicare eficientă – ei raportează faptul că reușesc cu ușurință să-i facă pe cei din jur să le comunice în mod deschis sentimentele și să le vorbească despre viața personală. Dar ce se întâmplă dacă nu ești o persoană cu un stil securizant?

DACĂ SUNTEȚI ANXIOS...

Atunci când simțiți că vă deranjează ceva în relație, sunteți invadat rapid de un flux de emoții negative și aveți tendința de a gândi în termeni extremi. Spre deosebire de partenerul dumneavoastră cu un stil securizant, nu vă așteptați la o reacție pozitivă, anticipați exact contrariul. Percepeți relația ca fiind fragilă și instabilă, gata să se destrame în orice moment. Aceste gânduri și presupuneri vă împiedică să vă exprimați în mod eficient nevoile personale. Atunci când, în cele din urmă, vorbiți cu partenerul, o faceți într-o manieră explozivă, acuzatoare, critică sau amenințătoare. Acesta, în loc să vă ofere alinarea pe care o căutați, s-ar putea să se retragă. De fapt, Collins și Read au confirmat acest lucru în studiul lor: bărbații care aveau partenere anxioase au raportat faptul că își dezvăluie gândurile mai rar și au considerat că nivelul general al comunicării în relație este mai scăzut decât al altora. Drept urmare, după ce îți exprimi nevoile emoționale într-o modalitate care îl îndepărtează

pe partener (în loc să folosești comunicarea eficientă), recurgi la comportamentul de protest – îți exprimi nevoia de apropiere și de alinare prin crize de nervi. Făcând acest lucru, pierzi toate beneficiile pe care le aduce folosirea acestui instrument puternic; spre deosebire de comunicarea eficientă, comportamentul de protest nu îți oferă niciodată posibilitatea de a aborda în mod direct și lipsit de echivoc preocupările care te frământă. Partenerul va reacționa probabil în mod negativ, dar nu puteți fi niciodată sigur dacă acesta este răspunsul său la nevoile ori la comportamentul dumneavoastră de protest.

Să spunem, de exemplu, că îl sunați neîncetat pe telefonul mobil, fiindcă vă temeți că vă înșală. El își spune că i-a fost de-ajuns și decide să vă părăsească. Nu aveți cum să știți dacă l-ați îndepărtat dumneavoastră, fiindcă ați fost prea insistent ori dacă a decis pur și simplu că nu sunteți persoana potrivită pentru el. Nu primiți un răspuns la problema care vă preocupă de fapt – dacă ține la dumneavoastră suficient de mult încât să vă asculte îngrijorările, să vă ofere alinare și să facă tot ce-i stă în putință pentru a vă ajuta să vă simțiți protejat și iubit.

De aceea, în ciuda temerii perfect explicabile că veți avea de suferit, vă sfătuim să evitați comportamentul de protest și să vă asumați riscul pe care l-ar putea impune folosirea comunicării eficiente. Vă putem spune în mod sincer că toți cei care au folosit comunicarea eficientă au apreciat valoarea acestei alegeri pe termen lung. Comunicarea eficientă aduce deseori o imensă ușurare, arătându-vă cât de mult ține partenerul la dumneavoastră și întărește în același timp legătura pe care o aveți. Chiar dacă uneori răspunsul nu este cel sperat și veți fi poate convins că dumneavoastră ați stricat totul – vă gândiți că, dacă ați fi spus ori dacă ați fi făcut altceva, partenerul ar fi reacționat altfel – noi nu am auzit pe nimeni niciodată să afirme că regretă faptul că a adus în discuție un aspect esențial în cadrul unei relații, indiferent dacă a fost vorba despre o relație intimă ori de altă natură. De fapt, majoritatea celor care au ales această cale își exprimă satisfacția, recunoscând utilitatea comunicării eficiente care i-a adus mai aproape de îndeplinirea obiectivului lor *pe termen lung* – fie că este vorba despre găsirea

partenerului potrivit ori de consolidarea unei relații existente deja.

Să luăm, de pildă, exemplul lui Hillary. Ea se gândea să meargă împreună cu Steve la o plimbare romantică pe Podul Brooklyn într-o dimineață însorită de sâmbătă, dar, atunci când l-a sunat, el i-a spus că își pusese rufele la spălat și că o va căuta mai târziu. Văzând-o supărată, prietena ei a convins-o să-l sune din nou și să-l roage să termine cu rufele după plimbare – era păcat să piardă o zi de primăvară atât de frumoasă. Cu strângere de inimă, Hillary i-a telefonat din nou. Steve a repetat că vrea să termine spălatul rufelor și, mai mult decât atât, i-a spus că a hotărât să nu se întâlnească deloc cu ea în acea zi! Hillary a fost disperată. Era furioasă pe prietena ei care o convinsese să-l sune. S-a gândit că ratase șansa de a se întâlni cu Steve pentru că s-a arătat mult prea insistentă și interesată de el. După mai multe luni, o prietenă comună i-a spus că Steve era extrem de deprimat în urma unui divorț dificil și că deocamdată nu era nici interesat și nici capabil să înceapă o nouă relație. Hillary și-a dat seama că insistența ei în dimineața aceea i-a fost de folos, deoarece a scutit-o de suferința pe care, în mod sigur, indisponibilitatea emoțională a lui Steve i-ar fi provocat-o. Hillary a fost supărată pe prietena ei și a învinovățit-o pentru pierderea șansei de a fi împreună cu Steve, dar mai târziu și-a dat seama că prietena ei îi oferise una dintre cele mai valoroase lecții în privința relațiilor: a învățat-o cum poate să comunice în mod eficient propriile sale nevoi emoționale. A fost pentru prima dată când Hillary s-a simțit sigură în privința faptului că s-a comportat în mod absolut sincer și deschis într-o relație – fără niciun fel de stratageme ori disimulări. În ciuda faptului că relația cu Steve nu a mers, ea a știut că încercase din toate puterile să o facă să funcționeze. De asemenea, a început să realizeze că, de cele mai multe ori, motivele pentru care oamenii se poartă urât cu ea nu au nimic de-a face cu frumusețea ori cu farmecul ei.

Iată încă un exemplu care ilustrează cât de eficientă este comunicarea directă, fără scuze inutile. Ani de zile, Jena s-a temut să nu pară cumva disperată să se mărite, de aceea nu le-a spus deschis bărbaților cu care a avut relații că își dorește foarte mult să se căsătorească și să aibă copii. După ce a împlinit 40 de ani și ceasul

ei biologic a devenit mai important decât orice altceva, ea a hotărât să le spună partenerilor potențiali, încă de la prima întâlnire, că dorea să devină mamă și că o interesau doar bărbații care își doreau și ei să aibă copii cât mai curând. Deși bănuia – pe bună dreptate – că majoritatea indivizilor care vor auzi acest lucru vor fugi cât vor vedea cu ochii, teama de a fi respinsă nu mai reprezenta acum pentru Jena principala preocupare. A îndepărtat, într-adevăr, câteva persoane, dar până la urmă l-a întâlnit pe Nate care, nu numai că nu s-a simțit amenințat, dar i-a spus că își dorea exact același lucru. El a fost plăcut surprins de faptul că Jena știe ce vrea și că nu s-a temut să vorbească fără ocolișuri. Folosirea comunicării eficiente a ajutat-o. Acum ea și cu Nate au doi copii și sunt niște părinți fericiți.

Puteți învăța și dumneavoastră să folosiți comunicarea eficientă, așa cum au făcut Jena și Hillary, chiar dacă aceasta poate fi o perspectivă intimidantă pentru o persoană cu un stil de atașament anxios.

DACĂ SUNTEȚI EVITANT...

În ciuda faptului că nimic nu apropie doi oameni mai mult decât înțelegerea și certitudinea fiecăruia că este înțeles de către celălalt, comunicarea eficientă prezintă avantaje și pentru persoana evitantă. Ca individ cu un comportament evitant, vi se întâmplă deseori să nu conștientizați nevoia de distanțare și de izolare pe care o resimțiți – simțiți nevoia să vă îndepărtați, dar nu înțelegeți de ce. Atunci când trăiți acest sentiment, s-ar putea să presupuneți că nu mai sunteți la fel de atras ca înainte de partenerul dumneavoastră, iar în cazul acesta ce ar mai fi de spus? Probabil că nu este „cel sortit", așadar la ce bun ați prelungi suferința? Dar, pe de altă parte, treceți de la o relație eșuată la alta, repetând același ciclu, iar și iar. Dacă sunteți evitant, primul pas este acela de a recunoaște nevoia dumneavoastră de spațiu – emoțional sau fizic – atunci când relația devine prea apropiată, iar apoi trebuie să învățați să comunicați acea nevoie. Explicați-i de la început partenerului că aveți nevoie să petreceți un anumit timp singur, atunci când simțiți că relația devine prea „siropoasă" și că nu aveți nimic împotriva sa, ci este vorba mai degrabă de propria dumneavoastră nevoie de spațiu pe care o resimțiți în *orice* relație (acest aspect este important!). Aceasta ar trebui să-i potolească îngrijorarea și să-i calmeze într-o oarecare măsură sistemul de atașament. În felul acesta, va fi mai puțin predispus să-și intensifice eforturile de a se apropia mai mult de dumneavoastră (această apropiere fiind lucrul care vă deranjează cel mai mult). Astfel, veți avea șanse mai mari să evitați o suită întreagă de mișcări de urmărire și de retragere în relația cu partenerul dumneavoastră.

Andres, care are un stil de atașament evitant, era căsătorit cu Monica de aproximativ 25 de ani, atunci când a descoperit că suferă de o boală autoimună degenerativă. Era incurabilă, așa i s-a spus, dar ținând seama de vârsta lui, speranța sa de viață nu avea să fie afectată în mod grav. Totuși, avea nevoie de analize de sânge periodice. După șocul inițial al descoperirii acestei afecțiuni, Andres a reușit să îndepărteze gândurile neliniștitoare privind boala sa și și-a văzut mai departe de viață. Dar Monica nu a reușit să facă acest lucru. Ea credea că acceptarea acestei situații ca atare nu este o soluție. A încercat de mai multe ori să-l convingă să solicite și opiniile altor specialiști și să se informeze mai temeinic în legătură cu boala respectivă pe Internet. Andres evita de obicei aceste conversații și respingea sugestiile ei medicale, dar uneori ele stârneau certuri aprinse. Până la urmă, după mai multe luni de conflicte și de nemulțumiri, el a înfruntat-o pe Monica. I-a explicat că înțelege faptul că implicarea ei atât de intensă pornește din îngrijorarea și din preocuparea pentru starea lui de sănătate, dar că ea nu face decât să-i amintească mereu că este bolnav. I-a mai explicat că are încredere în medicul său și că nu consideră că este nevoie de alte investigații. Pe lângă faptul că nu-l ajuta să se simtă mai bine, comportamentul Monicăi le afecta relația. Monica a înțeles că în felul acesta nu îl ajută pe Andres – era modalitatea ei de a reacționa față de un astfel de diagnostic, dar nu și a lui. A înțeles că putea fi un partener mai bun și mai suportiv respectând dorințele soțului ei în loc să încerce să i le impună pe ale ei. De atunci, Monica a reușit să se

controleze mai mult (deși nu total), iar acest lucru a condus la o diminuare a conflictelor dintre ei.

FOLOSIREA COMUNICĂRII EFICIENTE PENTRU A VĂ ASIGURA CĂ NEVOILE DUMNEAVOASTRĂ EMOȚIONALE VOR FI SATISFĂCUTE

Monique și Greg sunt împreună de câteva luni și ziua de 4 Iulie se apropie. Monique își face planuri să sărbătorească împreună cu un grup pe prieteni, dar nu l-a invitat și pe Greg, cel puțin nu încă. Greg este din ce în ce mai supărat. Se îngrijorează, deoarece nu știe cum să interpreteze această situație. Oare Monique îl consideră o prezență pasageră în viața ei? Poate că îi este rușine cu el și nu vrea să-l prezinte prietenilor? Greg nu vrea să o întrebe direct aceste lucruri, de teamă să nu pară prea nerăbdător și insistent. În schimb, se hotărăște să facă niște aluzii: „Încă nu sunt sigur ce voi face de 4 Iulie. Am primit câteva invitații, dar nu mă pot decide ce să aleg". De fapt, el nu are alte planuri, dar nu vrea să pară că așteaptă o invitație. Monique nu-i înțelege aluziile; presupune că el într-adevăr își cântărește opțiunile și încearcă să-l ajute. În situația aceasta Greg se hotărăște să renunțe, gândindu-se că, dacă după toate aceste aluzii, Monique totuși nu se gândește să-l invite, în mod evident ea nu dorește ca el să vină. Îl cuprinde mânia și decide că trebuie să se gândească foarte serios dacă Monique este într-adevăr fata potrivită pentru el.

Ce s-ar fi întâmplat dacă Greg ar fi folosit comunicarea eficientă? El are un stil de atașament anxios și genul de dialog potrivit pentru comunicarea eficientă nu-i este la îndemână. Este mai obișnuit să recurgă la comportamentul de protest. Se hotărăște, totuși, să încerce altă abordare. Îi spune lui Monique: „Mi-ar plăcea să petrecem împreună ziua de 4 Iulie. Ce zici, ai dori să vii cu mine și cu prietenii mei sau preferi să vin eu cu voi?" Monique îi răspunde că nu s-a gândit să-l invite, deoarece și-a închipuit că o petrecere cu vechea ei gașcă din liceu nu era tocmai pe placul lui, dar că dacă dorește, este binevenit. O simplă întrebare i-a adus lui

Greg răspunsul dorit. Mai mult decât atât, după acest precedent fericit, amândoi au reușit să comunice mult mai ușor și să fie mai deschiși unul cu celălalt.

Dar dacă Monique ar fi reacționat altfel și ar fi respins propunerea lui Greg? Așa cum se întâmplă întotdeauna când apelăm la comunicarea eficientă, câștigăm indiferent de răspunsul primit. Chiar dacă Monique i-ar fi ignorat propunerea și ar fi schimbat subiectul discuției, el ar fi obținut o informație revelatoare. Ar fi fost un avertisment întemeiat pe un aspect real – și nu pe presupunerile sale marcate de anxietate – în privința abilității lui Monique de a răspunde, așa cum el se aștepta, nevoilor și sensibilității sale. Noi nu sugerăm nicidecum că Greg ar fi trebuit să o părăsească imediat pe Monique, dacă ea ar fi reacționat în felul acesta, ci doar că o situație de felul celei amintite ar reprezenta un avertisment clar. Două sau trei tactici de evitare de acest fel l-ar determina probabil pe Greg să-și caute iubirea în altă parte.

CÂND AR TREBUI SĂ FOLOSIM COMUNICAREA EFICIENTĂ?

La întrebarea aceasta răspunsul nostru automat este „întotdeauna!" Dar deseori ni se spune „Chiar trebuie să împărtășesc imediat fiecare problemă care mă preocupă în legătură cu relația? Sunt o persoană anxioasă – ar însemna să exprim fiecare îngrijorare și îndoială care îmi trece prin minte – și sunt o mulțime." De obicei, dacă abordați problemele care vă deranjează imediat când acestea apar și dacă primiți un răspuns pozitiv, întreaga dumneavoastră atitudine se va schimba. Grijile și temerile se intensifică atunci când nu comunicați ceea ce vă preocupă și când le lăsați să se adune.

Cel puțin până atunci când comunicarea eficientă va deveni un demers confortabil pentru dumneavoastră, vă sugerăm să urmați măcar această regulă simplă:

- **Dacă sunteți o anxios** – apelați la comunicarea eficientă atunci când simțiți că începeți să recurgeți la

comportamentul de protest. Atunci când ceva ce a spus ori a făcut partenerul dumneavoastră (ori s-a abţinut să spună ori să facă) v-a activat sistemul de ataşament atât de mult, încât simţiţi că veţi face o scenă – nu-i veţi răspunde la telefon, veţi ameninţa că-l părăsiţi sau vă veţi angaja în orice altă formă de comportament de protest – opriţi-vă. Apoi, gândiţi-vă care sunt nevoile dumneavoastră reale şi folosiţi comunicarea eficientă. Dar faceţi acest lucru doar după ce v-aţi liniştit aşa cum trebuie (pentru o persoană anxioasă, aceasta poate să dureze uneori o zi sau două).

- **Dacă sunteţi evitant** – semnul care indică în mod sigur că trebuie să apelaţi la comunicarea eficientă este atunci când resimţiţi o nevoie nestăvilită de a vă îndepărta. Folosiţi comunicarea eficientă pentru a-i explica partenerului că aveţi nevoie de spaţiu şi că aţi dori să găsiţi o modalitate de a vă distanţa puţin într-o manieră care să fie acceptabilă şi pentru el. Sugeraţi câteva variante, asigurându-vă în acelaşi timp că ţineţi seama de nevoile celuilalt aşa cum se cuvine. În felul acesta, aveţi şanse mai mari de a obţine spaţiul necesar pentru a vă simţi confortabil în relaţie.

NICIODATĂ NU ESTE PREA TÂRZIU SĂ FOLOSIŢI COMUNICAREA EFICIENTĂ, CHIAR DACĂ AŢI ÎNCEPUT CU STÂNGUL

Larry a primit un e-mail neliniştitor de la serviciu într-o sâmbătă, în vreme ce Sheila, partenera sa de şapte ani, era în vizită la o prietenă. Când ea s-a întors acasă pentru a-şi lua echipamentul de gimnastică, Larry s-a supărat: „Iar pleci? Abia ai sosit acasă! Nu apuc niciodată să te văd în weekend!" Chiar în timp ce rostea aceste cuvinte, Larry şi-a dat seama că era nedrept. Sheila a fost uluită de atacul acesta neaşteptat – el îi cunoştea planurile – ea se oferise chiar să rămână acasă, dacă el ar fi dorit. Atmosfera a devenit

tensionată şi pentru o vreme niciunul nu a scos un cuvânt. După ce a citit ceva ca să se liniştească, Larry şi-a dat seama de ce se purtase aşa: era iritat din pricina mesajului de la serviciu şi dorea să se simtă în siguranţă, având-o pe Sheila alături, dar, în acelaşi timp, îi era greu să o roage să-şi schimbe planurile. Se lansase în mod instinctiv în comportamentul de protest, provocând o ceartă doar pentru a o implica şi pe ea. Şi-a cerut scuze pentru că nu-şi exprimase în mod clar dorinţele şi i-a explicat Sheilei situaţia. După ce a primit mesajul real, s-a liniştit şi ea. I-a oferit încurajările de care avea nevoie, iar el a îndemnat-o apoi insistent să meargă la sală.

Deşi Larry a recurs iniţial la comportamentul de protest, el a descoperit că, alături de un partener receptiv, comunicarea eficientă poate dezamorsa o situaţie conflictuală, chiar şi în cazul în care este folosită mai târziu decât ar trebui.

CELE CINCI PRINCIPII ALE COMUNICĂRII EFICIENTE

Asemenea conceptului comunicării eficiente, principiile pe care se întemeiază aceasta sunt foarte directe:

1. **Fiţi sinceri.** Comunicarea eficientă înseamnă să fiţi deschis şi absolut sincer în legătură cu sentimentele dumneavoastră. Fiţi curajos atunci când e vorba de emoţii!

2. **Concentraţi-vă asupra nevoilor personale.** Aceste nevoi trebuie înţelese de celălalt în mod corect. Atunci când ne referim la exprimarea nevoilor personale, noi avem în vedere întotdeauna acele nevoi care iau în considerare şi starea de bine a partenerului dumneavoastră. Dacă se întâmplă ca ele să-i provoace suferinţă, vă vor afecta cu siguranţă şi pe dumneavoastră; la urma urmei, formaţi împreună o singură entitate emoţională. Atunci când îi comunicaţi ceea ce doriţi, este bine să folosiţi formulări cum ar fi *„am nevoie"*, *„simt"* ori *„doresc"*, care atrag atenţia asupra obiectivelor pe

care le urmăriți și nu asupra defectelor partenerului:

- *„Am nevoie să mă simt în siguranță în relație. Atunci când te văd glumind cu chelnerița, mă simt ca și cum aș păși pe o gheață subțire."*
- *„Mă simt umilită atunci când mă contrazici de față cu prietenii tăi. Trebuie să simt că îmi respecți opiniile."*
- *„Vreau să știu că pot avea încredere în tine. Atunci când mergi prin baruri cu prietenii tăi, îmi fac o grămadă de griji la gândul că mă vei înșela."*

3. **Exprimați-vă cu claritate.** Dacă vorbiți în termeni generali, s-ar putea ca partenerul dumneavoastră să nu înțeleagă ce doriți cu adevărat și, din această cauză, șansele ca el să răspundă așteptărilor dumneavoastră se reduc. Spuneți-i exact ceea ce vă deranjează:

- *Că nu rămâi cu mine peste noapte...*
- *Că nu mă cauți zilnic...*
- *Că ai spus că mă iubești și apoi te-ai răzgândit...*

4. **Nu învinuiți.** Nu-l faceți niciodată pe partener să se simtă egoist, incompetent ori incapabil. Comunicarea eficientă nu înseamnă evidențierea defectelor celuilalt, iar formularea unor acuzații vă îndepărtează rapid de la subiect și conduce la un duel verbal. Alegeți un moment de calm în care să discutați despre ceea ce vă nemulțumește. Veți observa că încercarea de a folosi comunicarea eficientă, atunci când sunteți pe punctul de a exploda, este o contradicție în termeni – cel mai probabil cuvintele dumneavoastră vor fi exagerat de critice și pline de furie.

5. **Fiți asertiv și nu vă scuzați.** Nevoile dumneavoastră în relația intimă sunt îndreptățite – punct. În ciuda faptului că persoane cu alte stiluri de atașament s-ar putea să le considere nejustificate, ele sunt esențiale pentru fericirea

dumneavoastră, iar exprimarea lor firească este decisivă pentru comunicarea eficientă. Acest aspect este și mai important, dacă aveți un stil de atașament anxios, deoarece cultura noastră vă încurajează să credeți că numeroase nevoi de felul acesta sunt nejustificate. Dar nu are nicio importanță dacă ele sunt justificate sau nu pentru altcineva. Ele sunt esențiale pentru ca dumneavoastră să puteți fi fericit și acesta este lucrul cel mai important.

Un nou avertisment Miranda valabil în cuplu: comunicarea eficientă chiar de la început

În 1966, Curtea Supremă a SUA a emis ordinul privind „avertismentul Miranda". Acesta stipulează obligația polițiștilor de a-i avertiza pe cei aflați în custodie cu privire la drepturile lor: *„Aveți dreptul să nu spuneți nimic. Orice veți spune poate și va fi folosit împotriva dumneavoastră în instanță. Aveți dreptul să vorbiți cu un avocat și să aveți un avocat prezent în timpul oricărui interogatoriu. Dacă nu vă permiteți un avocat, vă va fi furnizat unul pe cheltuiala guvernului. Înțelegeți aceste drepturi?".*
Diane, una dintre colegele noastre, obișnuia să glumească despre anumiți bărbați care îi prezentau „amendamentul Miranda", adică o informau la ce este „îndreptățită" să se aștepte de la ei, în cazul în care ieșeau împreună. „Nu cred că sunt pregătit să mă angajez într-o relație de durată", spuneau ei, ceea ce însemna „Dacă nu va ieși bine, să nu zici că nu te-am prevenit." Aparent, la fel ca polițiștii care sunt protejați din punct de vedere legal în timp ce interoghează un suspect, acești indivizi se simțeau absolviți de orice responsabilitate emoțională față de Diane, după ce au expus termenii „legii".
Folosind principiile atașamentului, vă puteți crea propriul avertisment Miranda (securizant, mai degrabă decât evitant), subliniind convingerea dumneavoastră că atunci când oamenii se îndrăgostesc, ei își pun sufletul în mâinile partenerului, fiecare având responsabilitatea de a-l proteja și de a-l ajuta pe celălalt să prospere.

Transmițându-i partenerului un model funcțional de comportament securizant în privința relațiilor și a sentimentului de iubire, puneți bazele unei legături sigure încă de la început:

- Sunteți deschiși și sinceri.
- Sunteți capabili să evaluați răspunsul celuilalt.
- Vă dați posibilitatea atât dumneavoastră, cât și partenerului dumneavoastră să evoluați spre o legătură sigură, de dependență reciprocă.

COMUNICAREA EFICIENTĂ

Inițierea

Dacă nu sunteți obișnuiți să comunicați eficient, ar fi extrem de util să formulați în scris mesajul pe care doriți să-l transmiteți. Este preferabil să nu faceți aceasta atunci când sunteți supărat și este important să nu luați în seamă sfaturile prietenilor care vă sugerează metode indirecte prin care ați putea urmări să vă atingeți scopul, cum ar fi încercarea de a-l face gelos pe partener. Dacă este posibil, cereți sfatul persoanei de încredere în probleme de atașament (a se vedea capitolul 9) sau al unui prieten care are un stil de atașament securizant ori care cunoaște principiile comunicării eficiente, pentru a vă ajuta să alegeți cuvintele potrivite. După ce ați stabilit conținutul, repetați-l cu voce tare până când vă simțiți confortabil cu felul în care sună. Notarea tuturor aspectelor pe care doriți să le comunicați vă ajută să vă învingeți teama că nu veți îndrăzni să-i vorbiți partenerului ori că veți uita „textul" și vă va permite să-l abordați cu mai multă încredere. După ce vă obișnuiți să comunicați eficient și ajungeți să vă bucurați de efectul pozitiv pe care metoda aceasta îl are asupra vieții dumneavoastră, folosirea comunicării eficiente va deveni pentru dumneavoastră o a doua natură.

Exercițiu: Răspundeți la următoarele întrebări pentru a stabili tema textului pe care îl veți redacta

De ce mă simt inconfortabil sau nesigur (activat sau dezactivat) în această relație? Care acțiuni specifice ale partenerului meu mă determină să mă simt în felul acesta (inventarul relației, din capitolul 9, vă ajută pe parcursul acestui proces)?

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

Ce acțiune(i) ale partenerului meu m-ar ajuta să mă simt mai în siguranță și mai iubit?

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

Pe care dintre acțiunile de mai sus mă simt cel mai confortabil să le aduc în discuție și să le analizez împreună cu partenerul?

____

____

Folosiți răspunsul la această ultimă întrebare pentru a vă ghida în alegerea subiectului pe care îl veți aborda la prima dumneavoastră comunicare eficientă. Alcătuiți un scurt text focalizat asupra acestui aspect, respectând cele cinci principii ale comunicării eficiente.

Textul meu:

____

____

____

____

____

Analizați exemplele care urmează. Observați cum o comunicare ineficientă poate fi interpretată în diverse feluri, în timp ce comunicarea eficientă are un singur înțeles specific. De aceea, răspunsul partenerului dumneavoastră la comunicarea eficientă este mult mai relevant decât este răspunsul său la comunicarea ineficientă ori la comportamentul de protest.

Situație	Comunicare ineficientă (comportament de protest)	Comunicare eficientă
Este foarte ocupat la serviciu și nu prea ajungeți să-l vedeți.	Îl sunați la fiecare câteva ore, pentru a vă asigura că se gândește la dumneavoastră.	Îi spuneți că vă este dor de el și că vă este greu să vă obișnuiți cu noul său program de lucru, deși înțelegeți că este vorba despre o situație temporară.
Nu vă ascultă cu adevărat atunci când îi vorbiți și aceasta vă face să vă simțiți neimportant și neînțeles.	Vă ridicați și părăsiți camera în timpul conversației (sperând că vă va urma și că își va cere iertare).	Îi explicați că nu este suficient să audă ceea ce îi spuneți, fără să ofere un răspuns. Subliniați faptul că îi prețuiți opiniile mai mult decât pe ale oricui altcuiva și că pentru dumneavoastră este important să știți ce gândește.
Vorbește despre fosta iubită și acest lucru vă provoacă un sentiment de nesiguranță.	Îi spuneți că este jenant că încă mai pomenește despre ea *sau* Începeți să vorbiți și dumneavoastră despre foștii iubiți, ca să vadă cât de rău este.	Îi spuneți că aceste conversații despre fosta iubită nu sunt pe placul dumneavoastră, că vă provoacă sentimente de inferioritate și de nesiguranță în privința relației, că aveți nevoie să vă simțiți în siguranță pentru a putea fi fericit alături de cineva.

Situație	Comunicare ineficientă (comportament de protest)	Comunicare eficientă
Sună întotdeauna în ultimul moment pentru a vă invita în oraș.	Îi spuneți că sunteți ocupată de fiecare dată când face acest lucru, ca să-l învățați să vă sune din timp.	Explicați-i că sunteți neliniștită, neștiind când și dacă îl veți vedea și că ar fi mai bine să aveți un plan al întâlnirilor viitoare, oricât de general ar fi acesta.
Vă respinge apelurile deseori și răspunde doar atunci când îi convine.	Strângeți din dinți și suportați.	Transmiteți-i cât este de important pentru dumneavoastră să îi *răspundeți* la telefon cu promptitudine și cât de bine v-ați simți dacă și el/ea ar face la fel.
Nu v-a sunat de câteva zile. Vă temeți că vrea să se despartă de dumneavoastră.	Atunci când în sfârșit telefonează, îi spuneți că sunteți ocupată. Să se învețe minte.	Spuneți-i că sunteți foarte necăjită atunci când nu dă niciun semn și că unul dintre lucrurile de care aveți cea mai mare nevoie într-o relație este acela ca iubitul să vă acorde prioritate dumneavoastră și relației dumneavoastră ori de câte ori este posibil.

Este important să rețineți că unele probleme nu se vor rezolva imediat, chiar dacă utilizați comunicarea eficientă. Reacția partenerului dumneavoastră este esențială. Contează foarte mult dacă este preocupat de starea dumneavoastră de bine, dacă acționează în folosul dumneavoastră și dacă se străduiește ca lucrurile să meargă bine în relație.

12.

Soluționarea disputelor: cinci principii eficiente pentru rezolvarea situațiilor conflictuale

CERTURILE NE POT FACE *MAI FERICIȚI?*

O opinie complet greșită în privința conflictelor în cuplu este aceea că oamenii care au relații bune ar trebui să se certe foarte puțin. Conform acestei convingeri, ar fi de așteptat ca, în cazul în care vă armonizați foarte bine cu partenerul, să fiți de acord în aproape orice situație și să vă certați rareori sau chiar niciodată. Uneori, certurile sunt considerate ca fiind o „dovadă" a faptului că două persoane sunt incompatibile ori că relația dintre ele se va destrăma. Teoria atașamentului arată că presupunerile acestea sunt nefondate; toate cuplurile – chiar și cele cu un stil securizant – se ceartă destul de mult. Ceea ce le deosebește de celelalte cupluri și afectează cu adevărat nivelul de satisfacție în cuplu nu este gradul de dezacord, ci modul în care se manifestă aceste divergențe și natura lor. Cercetătorii în domeniul atașamentului arată că, pentru cupluri, conflictele pot reprezenta o ocazie de a se apropia și de a consolida și aprofunda legătura existentă.

Există două feluri principale de conflicte – cele de tipul „pâine cu unt" și cele centrate pe intimitate. În Capitolul 8 am văzut ce se întâmplă atunci când persoane cu nevoi de intimitate diametral opuse ajung să formeze un cuplu și cum, în ciuda celor mai bune

intenții ale celor doi, este extrem de dificil să dezvolte o relație armonioasă. Am văzut cum aceste nevoi divergente pot contamina fiecare domeniu al existenței și, deseori, un singur membru al cuplului ajunge să facă toate concesiile. În mod obișnuit, conflictele de tipul „pâine cu unt" nu sunt confruntări legate de intimitate.

CONFLICTELE DE TIPUL „PÂINE CU UNT"

După cum sugerează numele, conflictele de tipul „pâine cu unt" sunt acele dispute care apar în mod inevitabil atunci când personalități și intenții diferite sunt alături zi de zi – ce canal să aleagă la televizor, la ce temperatură să fixeze aerul condiționat sau dacă să comande mâncare chinezească ori indiană. Neînțelegerile de felul acesta sunt de fapt utile, deoarece vă obligă să vă deprindeți să trăiți împreună cu cineva și să învățați să faceți anumite concesii. Una dintre pedepsele cele mai crude la care poate fi supus un om este aceea a izolării; suntem ființe sociale și trăim cel mai bine atunci când suntem împreună cu alți oameni. Deși adoptarea flexibilității în gândire și în acțiunile pe care le întreprindem înseamnă să acceptăm să ieșim din propria zonă de confort, acest lucru ne păstrează mintea activă, stimulând chiar regenerarea celulelor nervoase.

Dar ceea ce sună bine în teorie – respectarea nevoilor și a preferințelor celuilalt, chiar dacă sunt în conflict cu ale noastre – nu este întotdeauna ușor de realizat. Este interesant faptul că persoanele cu un stil de atașament securizant știu instinctiv să facă acest lucru. Ele pot să diminueze tensiunea în timpul unei discuții în contradictoriu și să aplaneze un conflict care este pe cale să escaladeze. Dacă vi s-a întâmplat vreodată să vă simțiți dezarmați, în timpul unei dispute, de interesul sincer al celuilalt pentru grijile dumneavoastră și de dorința sa de a ține cu adevărat seama de ele, probabil că ați avut o dispută cu o persoană cu un stil securizant. Dar este oare utilă o astfel de trăsătură naturală și pentru aceia dintre noi care nu au fost înzestrați cu aceste abilități?

De fapt, la o privire mai atentă, putem identifica o anumită

tehnică, dincolo de comportamentul instinctiv al persoanelor cu un stil securizant. Nu este vorba despre niște puteri magice, ci mai degrabă despre anumite practici care le sunt de folos. Am reușit să identificăm cinci acțiuni specifice pe care le folosesc persoanele cu un stil de atașament securizant pentru a aplana și a rezolva un conflict și, mai mult decât atât, considerăm că ele pot fi învățate. Teoria atașamentului aplicată persoanelor adulte a dovedit în repetate rânduri că în privința stilului de atașament, suntem maleabili. Și nu este niciodată prea târziu să învățăm noi abilități relaționale.

PRINCIPIILE STILULUI SECURIZANT DE ATAȘAMENT PENTRU REZOLVAREA UNUI CONFLICT

Vă propunem acum să analizăm pe rând cele cinci principii care îi ghidează pe indivizii cu un stil securizant în rezolvarea conflictelor cu partenerii lor.

Cinci principii eficiente pentru rezolvarea conflictelor

1. Exprimați-vă preocuparea pentru starea de bine a celuilalt.
2. Concentrați-vă doar asupra problemei aflate în discuție.
3. Evitați generalizarea conflictului.
4. Afirmați-vă disponibilitatea de a vă implica.
5. Comunicați în mod direct și eficient sentimentele și nevoile personale.

1. Exprimați-vă preocuparea pentru starea de bine a celuilalt.

O casă de vacanță în Berkshires

Lui Frank îi place enorm să-și petreacă timpul în aer liber și să stea vara în casa de vacanță din Berkshires, pe care a moștenit-o de la părinți. Sandy urăște excursiile acestea. Îi este groază să

împacheteze și să despacheteze, să meargă ore în șir cu mașina și să stea să aștepte în traficul acela infernal. Pentru ea, întreaga experiență este o adevărată corvoadă. Cei doi s-au certat serios de câteva ori, până când au ajuns la concluzia că dacă fiecare insistă să se facă așa cum dorește el și ignoră dorințele celuilalt, atunci amândoi vor fi nemulțumiți. Au găsit în cele din urmă un sistem care s-a dovedit a fi satisfăcător, în ciuda divergențelor inerente în privința petrecerii timpului liber. Acum, dacă Sandy simte că Frank s-a săturat de oraș, îi face pe plac și pornesc spre pădure. Tot așa, atunci când Frank vede că Sandy s-a săturat de călătorii, rămân în oraș – uneori perioade mai îndelungate. În cazul acesta, Frank își programează activități în aer liber, ca să se poată relaxa. Nu este un sistem perfect și uneori unul dintre ei se supără și se lamentează, dar până la urmă ajung la o înțelegere, fiecare încercând să-i facă pe plac celuilalt, pe cât îi stă în putință.

Atât Frank, cât și Sandy înțeleg premiza fundamentală a unei relații reușite – starea de bine a celuilalt este la fel de importantă ca cea a propriei persoane. Dacă ignori nevoile partenerului, acest lucru va avea un impact direct asupra propriilor emoții, asupra nivelului satisfacției personale și chiar asupra propriei sănătăți fizice. Se întâmplă deseori să vedem conflictul doar în termenii „facem ori cum vrei tu, ori cum vreau eu". Teoria atașamentului ne arată însă că propria fericire depinde în fapt de fericirea celuilalt, și invers. Cele două nu pot fi separate. În ciuda dorințelor lor divergente, Frank și Sandy se angajează într-un fel de sincronizare alternativă care le permite amândurora să fie mulțumiți atunci când celălalt este în consonanță cu nevoile lor. Din perspectiva atașamentului, această experiență este extrem de satisfăcătoare.

2. Concentrați-vă doar asupra problemei aflate în discuție.

Dezordine în apartamentul lui George

„La una dintre primele noastre întâlniri – își amintește Kelly, George și cu mine ne-am oprit lângă apartamentului său, dar el nu m-a invitat înăuntru. Mi-a spus că își renovează apartamentul și că nu vrea să-l văd în dezordine. Fiind o persoană suspicioasă, am

bănuit că mă minte. Am început să construiesc tot felul de scenarii, îmi închipuiam că aș putea găsi vreo periuță de dinți în plus în baie sau lenjeria altei femei în pat. El a observat schimbarea de pe chipul meu și m-a întrebat ce se petrece. I-am răspuns că mi se părea evident că are ceva de ascuns, iar întâlnirea noastră s-a încheiat într-o notă de răceală.

În seara următoare, el m-a invitat totuși înăuntru. A răspuns la interfon și m-a poftit să urc. A deschis ușa și m-a invitat protocolar, zâmbind «Poftiți, poftiți!» Era într-adevăr mare dezordine, dar am râs amândoi și totul a trecut."

George a reușit să aplaneze conflictul, fiindcă are un stil de atașament securizant. Deși reacțiile sale par cât se poate de firești, dacă analizăm cu atenție, vom observa că ele nu sunt chiar la îndemâna oricui. George a rămas foarte concentrat la problema care părea că o supărase pe Kelly, în vreme ce ea, având un stil de atașament anxios, a deviat de la aspectul real care a nemulțumit-o și l-a acuzat fără niciun temei. George a reușit să înțeleagă comportamentul ei de protest și a intuit ce o deranjase cu adevărat. Comportamentul lui confirmă rezultatele cercetărilor în domeniul atașamentului. Garry Creasey, conducătorul laboratorului de cercetare în domeniul atașamentului de la Universitatea Illinois, coordonator al unor studii vizând managementul conflictului din perspectiva teoriei atașamentului, și Matthew Hesson-McInnis, de la aceeași catedră de psihologie, au descoperit că persoanele cu stil securizant înțeleg mai bine perspectiva partenerului și reușesc mai bine să-și focalizeze atenția exclusiv asupra aspectului problematic ivit în cadrul relației. Reacția rapidă și directă față de temerile lui Kelly i-a permis lui George să împiedice escaladarea conflictului. Abilitatea sa de a construi o legătură întemeiată pe siguranță este avantajoasă pentru amândoi: Kelly a înțeles că are un partener care se simte responsabil pentru starea ei de bine, iar George a descoperit că este acceptat așa cum e el, cu dezordinea lui cu tot. Atunci când există dorința clară de a rezolva o anumită problemă, oamenii simt că sunt într-adevăr ascultați, iar acest lucru îi aduce pe partenerii cuplului mai aproape unul de celălalt.

Cu toate acestea, persoanele cu stil securizant nu reușesc

întotdeauna să rezolve disputele într-un mod atât de elegant. Li se întâmplă și lor să-și piardă cumpătul și să neglijeze nevoile partenerului.

3. Evitați generalizarea conflictului.

La cumpărături

În ciuda faptului că Terry și Alex, un cuplu în jurul vârstei de 50 de ani, au amândoi un stil de atașament securizant, ei își mențin de mai bine de treizeci de ani obiceiul nestrămutat de a se certa pentru același motiv. Terry îl trimite pe Alex la supermarket cu o listă amănunțită de cumpărături – roșii decojite, pâine neagră și un pachet de paste Barilla. După câteva ore, Alex se întoarce cu niște produse similare, nu cu cele specificate în mod clar pe listă. A cumpărat paste produse de altă firmă și pastă de tomate în loc de roșii decojite. Terry se supără, spune că nu poate folosi produsele acelea și decretează că nu are încotro, va trebui să meargă ea la cumpărături. Alex se enervează, înșfacă produsele și se repede afară din casă. Se întoarce apoi cu produsele cerute, dar întreaga zi le-a fost compromisă de această dispută.

Deși Terry și Alex se iubesc foarte mult, niciodată nu au analizat cum trebuie situația aceasta care se repetă mereu. Dacă ar fi făcut-o, și-ar fi dat seama cât este de important să găsească o altă soluție. Alex este un tip cu capul în nori, nu este atent la detalii atunci când merge la cumpărături, așadar ce rost are să se supună amândoi acestei încercări, dacă aceasta este peste puterile lui? Pentru Terry detaliile sunt esențiale – nu le-ar putea trece cu vederea oricât ar încerca. Dar aceasta nu înseamnă că Terry ar trebui să preia întreaga responsabilitate asupra sa. Este nevoie de o soluție creativă. Terry îl poate suna pe Alex atunci când este la supermarket pentru a se asigura că alege produsele dorite, poate să le comande online și să-l trimită pe el să le ridice ori poate să facă ea cumpărăturile și să-l lase pe el acasă să se ocupe de gospodărie în acest timp. Vor trebui să găsească o modalitate adecvată care să le permită să evite confruntările.

Un lucru merită însă menționat. În ciuda agitației și a nervilor, ei reușesc să evite conflictele grave care le-ar putea distruge relația. Mai mult decât atât, ei nu permit ca disputele și conflictele repetate

să contamineze alte domenii ale vieții de cuplu ori să scape de sub control. Amândoi evită comentariile umilitoare sau generalizările jignitoare la adresa celuilalt. Certurile se limitează strict la subiectul respectiv și conflictul nu escaladează în mod nejustificat. Cu toate că Terry amenință că va merge ea la magazin – și uneori chiar merge – ea nu face afirmații de tipul „M-am săturat de tine" sau „Știi ceva? Gătește-ți singur cina, eu am plecat!"

4. Afirmați-vă disponibilitatea de a vă implica.

În toate cele trei conflicte descrise mai sus, indiferent de faptul că s-au rezolvat în mod pașnic sau printr-un conflict exploziv, partenerul (sau partenerii) cu un stil securizant rămâne „prezent", din punct de vedere fizic și emoțional. George ignoră în mod instinctiv atacul personal al lui Kelly și, asumându-și responsabilitatea pentru faptul că ea s-a simțit jignită, reușește să schimbe complet situația, rămânând implicat în cadrul relației. Dacă el ar fi fost o persoană evitantă sau chiar anxioasă, poate că tăcerea lui Kelly l-ar fi determinat să se retragă și să creeze și mai multă distanță și ostilitate între ei.

Frank și Sandy ar fi putut de asemenea să decidă fiecare să nu cedeze. Sandy ar fi putut spune „Tu n-ai decât să faci ce vrei, dar eu îmi petrec sfârșiturile de săptămână în oraș!"și apoi să refuze să mai discute acest subiect. Frank ar fi putut să facă la fel. Blocați în acest impas, ei ar fi petrecut multe weekend-uri triste unul fără celălalt. Doar datorită faptului că amândoi doresc să fie împreună și să rezolve problema cu care se confruntă, ei reușesc să găsească o soluție acceptabilă pentru amândoi și, pe durata acestui proces, fiecare învață să se armonizeze mai bine cu nevoile celuilalt.

5. Comunicați în mod direct și eficient sentimentele și nevoile personale.

În vizită la cumnată

Din cauză că programul de lucru al lui Tom este foarte imprevizibil, Rebecca nu prea ajunge să-l vadă în timpul săptămânii și deseori se simte foarte singură. Sâmbăta, merge de obicei în vizită la sora ei care locuiește în apropiere. Tom nu o însoțește aproape

niciodată; îi place să stea acasă și să zacă pe canapea. Ea s-a obișnuit cu această situație, dar în sâmbăta aceasta, după o săptămână extrem de grea la serviciu, când Tom este și mai absent decât de obicei, ea insistă ca el să o însoțească. Tom, epuizat, refuză categoric să meargă. Rebecca nu cedează nicidecum și atunci el se încăpățânează și mai tare. În cele din urmă, ea îi spune că este egoist, el rămâne tăcut în fața televizorului, iar ea merge în vizită singură.

Reacția Rebeccăi este tipică persoanelor cu un stil de atașament anxios. Dat fiind faptul că absența mai îndelungată a soțului ei în cursul săptămânii a determinat activarea sistemului ei de atașament, ea simte nevoia să restabilească legătura cu el. Ea trebuie să simtă că Tom este disponibil pentru ea, că o iubește și că își dorește să-i fie alături. Dar, în loc *să spună* aceste lucruri în mod direct și să-i explice ce o deranjează, ea folosește comportamentul de protest – îl acuză că este egoist și insistă ca el să o însoțească la sora ei. Tom este uimit de comportamentul acesta irațional atât de neașteptat – la urma urmei, ei au o înțelegere ce presupune că nu i se pretinde să meargă în vizită la sora Rebeccăi.

Reacția lui Tom ar fi fost complet diferită dacă ea i-ar fi spus pur și simplu „Știu că nu-ți place să mergi la soră-mea, dar m-aș bucura foarte mult dacă ai putea veni de data aceasta. Nu te-am văzut aproape deloc toată săptămâna și nu vreau să stau iarăși fără tine."

Comunicarea directă a propriilor nevoi emoționale este mai eficientă chiar decât situația în care partenerul reușește ca prin farmec să vă ghicească gândurile. Ea vă permite să fiți activ, să vă faceți auzit și, în plus, facilitează desfășurarea unui dialog emoțional mult mai bogat. Chiar dacă Tom ar fi refuzat până la urmă să meargă cu Rebecca, dacă el ar fi înțeles exact ceea ce ea simțea, ar fi putut găsi o altă cale prin care să o liniștească: „Dacă dorești atât de mult să merg și eu, voi merge. Dar aș vrea să mă odihnesc. Ce-ar fi să ieșim în oraș diseară – doar noi doi? Crezi că ți-ar face bine? Nu cred că vrei cu adevărat să merg la sora ta și să vă stric plăcerea de a povesti în liniște."

Prevenirea conflictului – mecanismul biologic al atașamentului

Când este vorba despre conflicte, aspectul care trebuie vizat nu se referă întotdeauna la „cine și ce i-a făcut celuilalt" ori la modul în care se poate ajunge la o soluție acceptabilă pentru amândoi și nici măcar la modalitatea de a ne exprima în mod direct și cât mai eficient. Uneori, înțelegerea mecanismului biologic fundamental al atașamentului vă poate ajuta să preveniți conflictul înainte de declanșarea sa. Oxitocina, un hormon din grupa neuropeptidelor despre care s-a discutat intens în ultimii ani, joacă un rol major în procesele de atașament și are mai multe obiective: provoacă declanșarea travaliului, consolidează atașamentul și are funcția de hormon al coeziunii sociale, sporind încrederea și disponibilitatea pentru cooperare. Eliberarea oxitocinei la nivelul creierului este sporită în timpul orgasmului și chiar și atunci când ne îmbrățișăm – de aceea a fost denumită „hormonul îmbrățișării."

Ce legătură are oxitocina cu reducerea conflictelor? Uneori, petrecem prea puțin timp împreună cu partenerul – mai ales atunci când avem alte responsabilități presante. Totuși, rezultatele cercetărilor în domeniul neuroștiințelor sugerează că ar trebui să ne schimbăm prioritățile. Privându-ne de apropierea partenerului, ne privăm și de stimularea oferită de oxitocină – aceasta ne face mai puțin agreabili în societate și mai vulnerabili la conflicte.

Data viitoare când vreți să renunțați la îmbrățișările de duminică dimineață, ca să aveți mai mult timp pentru a ajunge cu lucrul la zi, mai gândiți-vă o dată. Acest gest aparent neînsemnat poate fi suficient pentru a vă feri relația de conflict pe parcursul următoarelor zile.

DE CE PERSOANELE CU STIL NESECURIZANT NU ABORDEAZĂ CONFLICTUL ÎN MOD DESCHIS

Mai multe aspecte ale tiparelor mentale de tip anxios și evitant împiedică persoanele care le dețin să adopte principii eficiente de rezolvare a conflictelor.

În cazul celor anxioși, conflictul poate provoca preocupări fundamentale legate de responsivitatea partenerului la nevoile lor și preocupări legate de respingere ori de abandon. Atunci când se iscă o dispută, ei sunt copleșiți de gânduri negative și recurg la comportamentul de protest, cu scopul de a atrage atenția partenerului. Uneori îi aduc acuzații grave, plâng sau se adâncesc în tăcere. Temându-se că partenerul ar putea să nu ia în seamă nevoile lor emoționale, ei se simt obligați să insiste pentru a se face auziți. Reacția aceasta, deși spectaculoasă uneori, este de obicei total ineficientă.

Indivizii cu un stil de atașament evitant se simt și ei amenințați de posibilitatea ca partenerul să nu fie alături de ei atunci când au nevoie. Dar, pentru a înfrunta aceste temeri, ei recurg la o abordare complet diferită – își suprimă nevoia de intimitate, blochează exprimarea propriilor emoții și adoptă un aer defensiv, de independență. Cu cât conflictul dobândește un caracter mai personal, cu atât este mai puternică tendința lor de a se detașa de situația respectivă. Pentru aceasta, ei folosesc strategii de dezactivare – își învinovățesc partenerii – pentru a se simți mai puțin apropiați de ei.

Un alt studiu realizat de Gary Creasey, împreună cu două tinere absolvente pe vremea aceea – Kathy Kershaw și Ada Boston, a evidențiat faptul că atât persoanele anxioase, cât și cele evitante folosesc mai puține tactici pozitive de rezolvare a conflictelor, exprimă mai multă agresivitate și au o propensiune mai mare către retragere și către exacerbarea conflictului decât persoanele cu un stil securizant. Este probabil ca această descoperire să poată fi explicată prin similaritățile între atitudinile lor față de conflict – cu alte cuvinte, convingerea lor în ceea ce privește lipsa de disponibilitate a partenerului și dificultățile cu care se confruntă

atunci când trebuie să-și exprime în mod direct și eficient propriile nevoi de natură emoțională.

PROBLEMA LUI PAUL ȘI A LUI JACKIE ÎN LEGĂTURĂ CU COPIII

Deși Jackie și Paul se văd de mai bine de un an și își petrec aproape fiecare noapte împreună, Jackie nu i-a întâlnit niciodată pe cei trei copii ai lui Paul. Prietenii și familia ei sunt cu toții îngrijorați în legătură cu această situație și se întreabă cum va evolua relația lor.

Jackie a încercat să rezolve lucrurile, dar Paul simte că este prea devreme – menținerea stabilității în viața copiilor este lucrul cel mai important pentru el. Din două în două săptămâni, Paul își petrece weekend-ul cu copiii și nu se întâlnește deloc cu Jackie, iar ea se teme că dacă va aduce din nou în discuție acest subiect, acest lucru ar putea să afecteze relația statornicită deja între ei. Nici măcar în anumite situații oportune – ca de exemplu, atunci când Paul i-a declarat că o iubește și au discutat despre cumpărarea unei case împreună – Jackie n-a pomenit nimic despre copii și nu a răspuns declarațiilor lui de iubire. Ea crede că dacă Paul ar dori cu adevărat să-i fie aproape, ar primi-o fără rezerve în viața sa, alături de copii lui.

Pe de altă parte, de fiecare dată când părinții lui Jackie sunt invitați la ei la cină, Paul nu mai contenește cu laudele despre copiii lui. Într-una din aceste seri, după desert, tatăl lui Jackie îl invită pe Paul la o scurtă plimbare. Îi spune că se bucură să audă ce copii minunați are și că speră ca Jackie să-i cunoască în curând, deoarece el și soția lui l-au îndrăgit pe Paul și ar dori să vadă că relația lor evoluează. Paul îl asigură că este foarte serios în legătură cu relația sa cu Jackie. Niciunul dintre ei nu-i pomenește nimic acesteia despre conversația avută.

În săptămâna următoare, Jackie nu înțelege ce s-a întâmplat cu Paul, care este extrem de tăcut și îi răspunde doar cu „Da", „Nu" sau „Nu știu" la orice întrebare. Până la urmă, îl întreabă ce s-a întâmplat. El izbucnește furios, spunând că tatăl ei l-a criticat pentru că a vorbit despre copiii lui și apoi îi amintește de câte ori i-a spus că

o iubește, iar ea nu i-a răspuns la fel. Ea îi răspunde că îi este greu să fie deschisă cu el, atunci când el o ține departe de o parte atât de importantă a vieții lui. În loc să continue discuția, el se ridică, își strânge lucrurile și pleacă, spunând că are nevoie de „spațiu". Se întoarce după câteva săptămâni, dar amândoi evită să discute problema copiilor și revin la comportamentul obișnuit.

În mod tipic pentru persoanele cu un stil de atașament nesecurizant, atât Jackie, cât și Paul încalcă aproape toate regulile de siguranță recomandate în cazul unui conflict. Niciunul nu comunică în mod eficient ceea ce dorește și amândoi evită abordarea directă a problemei în sine – întâlnirea lui Jackie cu copiii lui Paul – dar fiecare dintr-un alt motiv. Paul are convingeri extrem de ferme în această privință – nu vrea să o prezinte pe partenera sa copiilor, decât dacă este sigur că relația lor este cu adevărat una serioasă, iar Jackie nu a răspuns niciodată declarațiilor sale de iubire. Lui Paul nu i-a trecut prin minte să o întrebe dacă nu o deranjează faptul că sunt despărțiți în weekend la fiecare două săptămâni. Deși spune că o iubește, nu consideră că trebuie să ia în seamă sentimentele ei, atunci când este vorba despre copiii lui (o atitudine caracteristică persoanelor evitante). De asemenea, presupune că, din moment ce ea nu aduce în discuție subiectul întâlnirii cu copiii și nu-i spune că ar dori să-i cunoască, înseamnă că nici nu-i pasă prea mult.

Jackie, pe de altă parte, nu mai pomenește deloc despre faptul că ar dori să-i cunoască pe copii, deoarece este anxioasă și se teme că cererile sale insistente vor pune relația în pericol. Îi este teamă că Paul ar putea decide că „pur și simplu nu merită să continue această relație."

Și Paul evită folosirea principiilor specifice comportamentului securizant, atunci când alege să nu-i spună lui Jackie despre conversația cu tatăl ei. Mai rău decât atât, atunci când în sfârșit discută despre aceasta, în loc să încerce să lămurească lucrurile, Paul se retrage complet. Își înăbușă furia atât de multă vreme, încât atunci când Jackie îl întreabă ce se întâmplă cu el, răbufnește și o atacă. Jackie, care are de asemenea un stil nesecurizant, nu poate salva situația; în loc să încerce să îl liniștească și să calmeze situația, recurge la contraatac. Fiind anxioasă, interpretează cuvintele lui

Paul ca fiind un semn de respingere și reacționează defensiv. Din păcate, niciunul nu reușește să vadă dincolo de propria suferință, să înțeleagă întreaga situație ori ce se petrece cu celălalt.

O regulă de bază în cuplu este aceea că subiectele delicate – cum ar fi întâlnirea copiilor partenerului – trebuie discutate întotdeauna în mod deschis. Trebuie să porniți de la premiza că ele sunt importante, chiar dacă nu sunt abordate. Poate că nu veți ajunge imediat la o soluție, dar veți fi deschiși și dispuși să ascultați fiecare ceea ce crede celălalt și niciunul nu-și va ascunde nemulțumirile, care altfel vor izbucni în mod necontrolat la un moment dat în viitor. Și, desigur, sunt mai multe șanse ca problema să se rezolve dacă o analizați împreună decât dacă o ignorați.

CUM PUTEȚI FACE CA PRINCIPIILE STILULUI DE ATAȘAMENT SECURIZANT SĂ VĂ FIE UTILE

Presupunerile persoanelor cu un stil de atașament nesecurizant împiedică rezolvarea conflictului. Mai precis, faptul că vă focalizați atenția asupra propriilor nevoi și suferințe poate produce numeroase necazuri. Teama cu privire la faptul că partenerul nu se implică emoțional la fel de mult ca dumneavoastră ori că nu dorește să fiți atât de intimi pe cât v-ar plăcea este explicabilă. Dar în situațiile conflictuale, preocupările de felul acesta pot fi deosebit de dăunătoare. Încercați să păstrați în minte câteva adevăruri care să vă ghideze de fiecare dată când sunteți în mijlocul unei dispute:

- O singură ceartă nu va distruge relația.
- Exprimați-vă temerile! Nu le lăsați să vă dicteze acțiunile. Dacă vă temeți că veți fi respins, spuneți acest lucru.
- Nu presupuneți că sunteți vinovat pentru indispoziția celuilalt. Cel mai probabil *nu* este vina dumneavoastră.
- Aveți încredere că partenerul *va fi* atent și înțelegător și spuneți-i fără teamă ceea ce doriți.
- Nu vă așteptați ca partenerul să ghicească ce gândiți. Dacă nu i-ați spus, nu știe!

- Nu presupuneți că înțelegeți ceea ce vrea să vă comunice partenerul. Dacă aveți îndoieli, întrebați-l.

Un sfat general: întotdeauna este mai de folos să vă așteptați la ce este *mai bun* în situațiile de conflict. De fapt, dacă vă așteptați la ce este mai rău – atitudine tipică persoanelor cu stiluri de atașament nesecurizante – se întâmplă deseori ca așteptările dumneavoastră să se adeverească. Dacă presupuneți că partenerul va fi jignit ori că vă va respinge, în mod automat veți reacționa defensiv – în felul acesta veți deschide cercul vicios al negativității. Deși s-ar putea să fie nevoie să vă convingeți că este bine să credeți „adevărurile pozitive" de mai sus (chiar dacă veți fi reticent la început), merită să faceți acest efort. În majoritatea cazurilor, ele vă vor ajuta să direcționați dialogul pe făgașul corect.

În concluzie, iată care sunt obiceiurile de care trebuie să vă feriți atunci când vă certați cu partenerul:

Strategii pentru rezolvarea conflictelor tipice stilurilor de atașament nesecurizante pe care trebuie să le evitați

1. Devierea de la problema reală
2. Neglijarea comunicării în mod direct și eficient a sentimentelor și nevoilor emoționale
3. Recurgerea la atacuri personale și la „desființarea"celuilalt
4. Reacția de tipul „ochi pentru ochi" față de negativitatea partenerului, răspunzând cu și mai multă negativitate
5. Retragerea
6. Ignorarea stării de bine a celuilalt

...

Conflictul dintre Paul și Jackie este centrat în mod real asupra intimității și nu este unul de tipul „pâine cu unt". V-am oferit acest exemplu pentru a demonstra cât de ușor se poate ajunge la încălcarea tuturor „interdicțiilor" notate mai sus într-o singură dispută. În ciuda iubirii pe care și-o poartă, ei (1) deviază pe nesimțite de la problema reală care îi preocupă („Tatăl tău m-a criticat pentru că vorbesc despre copiii mei..."); evident, ei nu-și comunică în mod direct și eficient sentimentele (2). Rămân multe lucruri nespuse, mai ales în cazul lui Jackie, care folosește strategia retragerii emoționale (5) și nu răspunde încercărilor lui Paul de a se apropia de ea. Atunci când, în sfârșit, ajung să-și vorbească, după o săptămână de tăcere (din nou 5), ei au reacții de tipul „ochi pentru ochi"(4). În mod cert, amândoi sunt preocupați de propriile griji (6) și le este greu să se concentreze asupra stării de bine a celuilalt pe parcursul relației și mai cu seamă atunci când se ceartă.

EXERCIȚII PENTRU IDENTIFICAREA PROPRIILOR STRATEGII ÎN SITUAȚIILE DE CONFLICT

Primul pas pe care trebuie să-l faceți pentru a identifica propriile strategii în situațiile de conflict și pentru a încerca să le schimbați constă în a învăța să recunoașteți strategiile de conflict eficiente și cele ineficiente. Vă rugăm să analizați situațiile următoare și să încercați să stabiliți dacă aceste cupluri încearcă să-și rezolve divergențele folosind principii de atașament securizant sau nesecurizant. Dacă veți identifica principii ale unui atașament nesecurizant, notați principiile aparținând stilului securizant pe care cuplul respectiv ar fi putut să le folosească.

1. În urmă cu șase luni, Marcus a plătit pentru o croazieră (organizată mai mult pentru persoane singure) în Brazilia, înainte să o cunoască pe Daria. Ei îi este greu

să accepte plecarea lui într-o călătorie atât de lungă fără ea; în plus, ei nu-i plac croazierele. Atunci când Daria se hotărăște să abordeze acest subiect, Marcus îi răspunde „Acum trebuie să fac absolut totul împreună cu tine? Ție oricum nu-ți plac croazierele, așa că nu înțeleg de ce te deranjează plecarea mea. Și apoi, am plătit deja. Vrei să pierd 3.000 de dolari?"

Reacția lui Marcus este:
☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tacticile nesecurizante folosite de Marcus:

____

____

Tacticile securizante pe care Marcus le-ar fi putut folosi:

____

____

Răspuns: nesecurizantă. Marcus folosește mai multe tactici specifice persoanelor având un stil nesecurizant. El generalizează conflictul, atacând-o pe Daria („Vrei să pierd 3.000 de dolari?") și o face să se simtă neajutorată și exagerat de dependentă („Acum trebuie să fac absolut totul împreună cu tine?"). El nu se concentrează asupra problemei reale – îngrijorarea Dariei că s-ar putea ca el să o înșele. El preferă să devieze de la subiect și să vorbească despre bani și despre dependența ei afectivă.

Tactici securizante pe care Marcus le-ar fi putut folosi: cel mai bun sfat pentru Marcus ar fi acela de a se concentra exclusiv asupra problemei expuse. Îngrijorarea Dariei este reală și dacă nu va încerca să o abordeze în mod direct, problema nu se va rezolva cu adevărat niciodată.

2. După ce iubitul ei a răspuns așa cum am văzut în situația 1, Daria cedează. Își cere scuze, îi spune că regretă că a adus subiectul acesta în discuție. La urma urmei, el planificase excursia aceasta înainte de a se cunoaște. Îi pare rău că este atât de nerezonabilă, de insistentă și de dependentă.

Reacția Dariei este:
☐ Securizantă
☐ Nesecurizantă

Tactici nesecurizante pe care le-a folosit Daria:

____

____

Tactici securizante pe care Daria le-ar fi putut folosi:

____

____

Răspuns: nesecurizantă. Ce se întâmplă cu Daria? El merge într-o croazieră organizată pentru persoane singure în Brazilia, după ce au trecut șase luni de când sunt împreună? Este de presupus ca ea să-și exprime consternarea. Dar în loc să-i vorbească în mod deschis despre lucrurile care o îngrijorează, ea bate în retragere. Se teme că relația lor se va destrăma, fiindcă a ales să spună ceea ce gândește, așa că încearcă să repare lucrurile, cerându-și iertare pentru că a îndrăznit să aducă vorba despre excursie. Prin aceasta, Daria acceptă un nou pact tacit în cadrul relației: faptul că sentimentele și îngrijorările ei nu sunt prea importante.

Tactici securizante pe care ar fi putut să le folosească Daria: ar fi trebuit să-i comunice în mod direct care sunt nevoile sale emoționale; să-i spună lui Marcus despre îngrijorările sale, să-i spună cât de mult o neliniștește această excursie și faptul că aceasta ar putea să influențeze viitorul relației lor. Răspunsul lui Marcus la comunicarea ei directă va fi deosebit se grăitor. Dacă va continua să o umilească și să-i subaprecieze sentimentele, atunci ea va trebui să-și pună în mod serios întrebarea dacă dorește să rămână cu un asemenea individ într-o relație de lungă durată.

3. În timpul unei călătorii cu mașina, Ruth îi spune lui John că o îngrijorează dificultățile cu care se confruntă fiica lor la matematică. John aprobă dând din cap în timpul conversației, dar nu spune nimic. După câteva minute, Ruth izbucnește: „De ce este aceasta doar problema mea? Este și fiica ta, dar se pare că ție nu-ți pasă. Tu nu ești îngrijorat pentru ea?" John este luat prin surprindere de atacul acesta. După aproximativ un minut de gândire, îi răspunde: „Sunt foarte obosit și drumul acesta mă epuizează și mai mult. Sigur că sunt îngrijorat și eu, dar în clipa aceasta abia reușesc să mă concentrez la drum."

Reacția lui John este:
☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tactici nessecurizante pe care le-a folosit John:

____

____

Tactici securizante pe care John le-ar fi putut folosi:

____

____

Răspuns: securizantă. Oamenii siguri de sine nu sunt niște sfinți! Uneori obosesc ori sunt nerăbdători, iar mintea le zboară la fel ca tuturor celorlalți. Aspectul esențial în cazul lor este felul în care reacționează atunci când se iscă un conflict. Observați că John nu ripostează și nici nu se comportă defensiv, atunci când Ruth îl atacă. El se concentrează doar asupra problemei aflate în discuție și răspunde direct („Sunt foarte obosit..."), dovedește interes autentic pentru starea de bine a soției, validându-i îngrijorarea („Sigur că sunt îngrijorat și eu").

Tactici securizante pe care le-ar fi putut folosi: John s-a descurcat foarte bine; a evitat escaladarea inutilă a conflictului și și-a calmat partenera. Imaginați-vă ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi

repezit-o „Fir-ar să fie! Nu vezi cât sunt de obosit? Ce vrei, să fac un accident?" Din fericire, el a înțeles că acuzația soției sale fusese dictată mai degrabă de îngrijorare decât de o atitudine critică, iar el a răspuns problemei reale, asigurând-o că este alături de ea și că este la fel de preocupat de situația fiicei lor.

4. Steve, care se întâlnește cu Mia de câteva săptămâni, o sună într-o vineri după-amiază ca să o invite să meargă în seara aceea cu el și cu prietenii lui la un bar. Mia se necăjește, fiindcă Steve vrea să o întâlnească aproape întotdeauna când iese în oraș împreună cu prietenii lui, iar ea preferă să meargă doar ei doi. „Îți este teamă să fii singur cu mine, nu-i așa? Să știi că nu mușc", îi spune ea pe jumătate în glumă. După o tăcere stânjenitoare, Steve îi răspunde „Știi ce, sună-mă mai târziu dacă vrei să vii" și închide telefonul.

Reacția lui Steve este:
☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tactici nesecurizante pe care le-a folosit Steve:

____

____

Tactici securizante pe care Steve le-ar fi putut folosi:

____

____

Reacția Miei este:
☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tactici nesecurizante pe care le-a folosit Mia:

____

____

Tactici securizante pe care Mia le-ar fi putut folosi:

____

____

Răspuns: Steve – nesecurizantă. Steve încearcă să evite o confruntare sau o conversaţie intimă şi se retrage în loc să se implice. El nu încearcă să afle ce a gândit Mia; pur şi simplu dispare.

Tactici securizante pe care ar fi putut să le folosească: în primul rând, se pare că Steve nu-şi doreşte o relaţie serioasă. Altfel, probabil că nu şi-ar aduce întreg anturajul la fiecare întâlnire. Dacă totuşi doreşte ca relaţia lor să evolueze, Steve ar trebui să insiste asupra problemei enunţate de Mia şi să încerce să afle care este substratul nemulţumirii ei. Fără îndoială, ea a fost puţin cinică, dar dacă Steve ar fi fost mai deştept (şi mai sigur de sine), el nu s-ar fi simţit jignit. Ar fi încercat să afle ce gândeşte Mia şi cum poate folosi aceste lucruri pentru a consolida relaţia dintre ei şi pentru a deveni mai apropiaţi.

Răspuns: Mia – nesecurizantă. Ce putem spune despre Mia? Şi reacţia ei a fost nesigură. Încercarea ei de a exprima eficient care sunt nevoile sale emoţionale a sunat mai degrabă ca un atac. Acum se întreabă probabil, oare l-am supărat? Oare a crezut că îl critic?

Tactici securizante pe care Mia le-ar fi putut folosi: ar fi putut spune mai degrabă: „Ştii, aş prefera să nu fim mereu cu toată gaşca. Mă simt bine numai cu tine; ce-ar fi să ne facem planuri şi pentru noi doi?" (ea comunică în mod eficient ceea ce doreşte). Reacţia lui Steve i-ar fi permis să vadă dacă el este în stare să asculte ce-şi doreşte şi dacă acesta poate răspunde cerinţelor sale.

5. În timp ce beau cafea pe o terasă, Emma observă că prietenul ei, Todd, le măsoară lung pe femeile care trec pe lângă ei. „Urăsc obiceiul acesta al tău. Este atât de umilitor" spune ea.
„La ce te referi?" răspunde el nevinovat.
„Ştii foarte bine la ce mă refer. Caşti gura."
„Ce prostie! Unde vrei să mă uit? Şi chiar dacă ar fi aşa, arată-mi un singur tip care nu se uită după o femeie frumoasă. Asta nu înseamnă absolut nimic."

Reacţia lui Todd este:
☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tactici nesecurizante pe care le-a folosit Todd:

____

____

Tactici securizante pe care Todd le-ar fi putut folosi:

____

____

Reacţia Emmei este:
☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tactici nesecurizante pe care le-a folosit Emma:

____

____

Tactici securizante pe care Emma le-ar fi putut folosi:

____

____

Răspuns: Todd – nesecurizantă. Todd eludează preocuparea reală a Emmei – faptul că se simte urâtă şi subapreciată, atunci când el admiră alte femei. În schimb, el preferă să se retragă, în loc să clarifice lucrurile. Întâi, „nu are idee" despre ce vorbeşte ea şi apoi minimalizează importanţa argumentului ei, spunând că acesta este un lucru normal, aşa sunt bărbaţii. Acesta este un exemplu de comunicare deficitară în toate privinţele. Nu se rezolvă absolut nimic. Ea va fi deranjată în continuare de comportamentul lui, iar el se va simţi îndreptăţit să continue nestingherit.

Tactici securizante pe care el ar fi putut să le folosească: o abordare securizantă ar fi fost aceea prin care el şi-ar fi exprimat preocuparea pentru Emma, spunând că înţelege cât de groaznic trebuie să se simtă din pricina comportamentului lui. De asemenea, ar fi putut să încerce să afle ce o deranjează cu adevărat în legătură cu acest comportament şi să o liniştească, spunându-i că el într-adevăr o consideră o femeie frumoasă (focalizându-se în continuare asupra problemei semnalate).

Ar fi putut să o roage să-i atragă atenţia atunci când revine la tiparul său de comportament, pentru a-l ajuta să se schimbe: „Îmi pare rău, este un obicei de-al meu, dar îmi dau seama acum că este supărător şi lipsit de respect faţă de tine. La urma urmei, şi pe mine mă deranjează când văd cum te privesc alţi bărbaţi, chiar dacă tu nu-ţi dai seama de acest lucru! Voi încerca să fiu mai respectuos, iar dacă se mai întâmplă să mă «fure peisajul», te rog să-mi atragi atenţia."

Reacţia Emmei: securizantă. Emma comunică exact ceea ce doreşte. Îi spune lui Todd cum se simte atunci când el priveşte insistent alte femei şi maniera sa de comunicare este directă, lipsită de incriminări (sau cel puţin atât de lipsită de incriminări pe cât este de aşteptat în situaţia respectivă).

Tactici securizante pe care le-ar fi putut folosi: ea s-a comportat foarte bine.

6. Sora lui Dan vine să stea cu copiii lui Dan şi ai lui Shannon, în vreme ce ei se bucură de o mult aşteptată seară în doi. La întoarcere, Shannon merge direct la culcare, iar Dan rămâne să mai povestească puţin cu sora lui. Mai târziu, Dan intră furios în dormitor. „Sora mea ne face un serviciu imens cu îngrijirea copiilor, ai putea măcar să o saluţi când intri!" Shannon îi răspunde „Serios? Nu am salutat-o? Sunt atât de zăpăcită. N-am vrut, îmi pare rău."

Reacţia lui Shannon este:

☐ securizantă
☐ nesecurizantă

Tactici nesecurizante pe care le-a folosit Shannon:

____

____

Tactici securizante pe care Shannon le-ar fi putut folosi:

____

____

Răspuns: securizantă. Shannon evită multe tactici nesigure riscante. Se abţine şi nu generalizează conflictul. Nu reacţionează defensiv şi nu contraatacă. Nu caută să se răzbune. Rămâne concentrată asupra problemei formulate de soţul ei şi răspunde doar la aceasta. Nu înseamnă însă că furia lui Dan va dispărea; de fapt, probabil că el *va rămâne* ofensat. Dar Shannon a reuşit să-i potolească puţin furia şi să evite un conflict mai grav. Răspunsul ei ne arată că nu este atât de complicat să reacţionăm într-o manieră securizantă în cazul unui conflict; nu este nevoie de abilităţi verbale ori psihologice speciale. Deseori este suficient să ne cerem scuze, simplu şi sincer.

Epilog

În ceea ce ne privește, mesajul cel mai important pe care ne-am bucura să-l rețineți din cartea de față este acela că relațiile nu trebuie lăsate la voia întâmplării. Relațiile intime reprezintă unul dintre cele mai valoroase și mai satisfăcătoare daruri pe care ni le oferă viața. De fapt, un studiu a arătat faptul că 73% din peste 300 de studenți intervievați s-au declarat dispuși să sacrifice majoritatea obiectivelor pe care și le fixaseră în viață, în schimbul unei relații de iubire. Dar, în ciuda faptului că acordăm o importanță atât de mare legăturilor noastre cele mai intime, majoritatea dintre noi cunoaștem încă foarte puține lucruri despre aspectele științifice ale relațiilor de cuplu și ne lăsăm influențați de diverse mituri și concepții greșite.

Chiar și noi, autorii, în ciuda faptului că am studiat în profunzime mecanismele stilurilor de atașament la adulți, cădem uneori în capcana tiparelor mentale cunoscute, atunci când auzim o poveste de dragoste sau vedem un film romantic care ne trezește vechi nostalgii. Am văzut recent un film creat după scenariul tipic „un băiat întâlnește o fată" și ni s-a întâmplat exact acest lucru. În filmul amintit, un tânăr se îndrăgostește nebunește de o femeie frumoasă și inteligentă. Își dorește cu ardoare să-și petreacă restul vieții alături de ea. Dar ea este hotărâtă să nu se căsătorească și îi spune acest lucru încă de la început. Pe toată durata poveștii lor de iubire, tânăra trimite mesaje contradictorii; ea flirtează și îi oferă speranțe false, de aceea el nădăjduiește mereu că vor rămâne

împreună. Dar, spre deosebire de rețeta hollywoodiană cunoscută, fata îi va frânge inima. Mai târziu, el află că s-a măritat cu bărbatul vieții ei și că este fericită. (Cel puțin asta află el, și noi de asemenea, fiindcă filmul se termină aici.)

Prima noastră reacție, la fel cu a celorlalți spectatori, a fost aceea de admirație față de tânăra care ne-a fermecat. Era puternică, înflăcărată, independentă – cu adevărat un spirit liber. Și fusese sinceră – l-a prevenit de la început că nu-și dorește o relație serioasă. Sigur că nu puteai să o învinovățești pentru aceasta. În plus, este evident că el nu era „alesul" (doar ni se spune că l-a găsit mai târziu pe „alesul ei"). O bună parte a filmului am fost captivați de ideea – romantică și puțin plauzibilă – că s-ar putea ca tânăra să înceapă să comunice în mod sincer și că el va reuși să o cucerească. În ciuda faptului că am aflat chiar de la început că „nu este o poveste de dragoste" – noi am sperat până în ultimul moment că îi vom vedea pe cei doi protagoniști îndepărtându-se mână în mână, în lumina magică a amurgului.

Dar apoi ne-am dat seama că acceptaserăm toate convingerile false legate de relații. Până și noi, care cunoșteam explicația științifică a comportamentului cuplurilor de îndrăgostiți, am revenit la vechile – și inutilele – noastre convingeri. Am lăsat niște convingeri greșite, profund întipărite în mintea noastră, să ne influențeze gândirea.

Prima concepție greșită este aceea conform căreia *toți indivizii au aceeași disponibilitate pentru intimitate.* Am fost educați să credem că fiecare om poate iubi cu pasiune (aceasta ar putea fi adevărat) și că atunci când se întâmplă acest lucru, el va deveni o cu totul altă persoană (aceasta nu este adevărat!). Indiferent cum au fost înainte, atunci când își întâlnesc „alesul" se presupune că toți oamenii devin parteneri credincioși care îl idolatrizează și îl susțin pe cel de alături – că nu au niciun fel de suspiciuni sau reticențe în legătură cu relația lor. Ne este mai la îndemână să trecem cu vederea faptul că, la urma urmei, *oamenii au capacități foarte diferite de implicare într-o relație intimă.* Și atunci când nevoia de apropiere a unuia se întâlnește cu nevoia de spațiu și de independență a celuilalt, rezultatul nu este nici pe departe unul fericit. Cunoscând acest lucru, dumneavoastră puteți să vă coordonați mai bine căutarea unui partener cu nevoi

similare în privința intimității (dacă nu aveți o relație) sau puteți ajunge la o înțelegere complet nouă a nevoilor divergente în cadrul unei relații existente – un prim pas necesar pentru alegerea unei direcții mai securizante în evoluția acesteia.

A doua concepție greșită, la fel de comună, este aceea că *mariajul consfințește și încununează o relație reușită.* Povestirile romantice se încheie cu o căsătorie și noi suntem tentați să credem că aceasta este dovada indiscutabilă a puterii de a transforma pe care o are iubirea, că decizia de a se căsători arată că amândoi sunt pregătiți pentru apropierea reală și pentru comunicare emoțională autentică. Nu ne place să admitem faptul că oamenii încep o căsnicie fără a avea în minte aceste obiective, cu atât mai puțin aspectul referitor la capacitatea lor de a le realiza. Dorim să credem că, așa cum am sperat noi în cazul filmului, după căsătorie, oricine se poate schimba și poate să-și trateze partenerul regește (mai ales dacă cei doi se iubesc foarte mult).

În cartea aceasta, am arătat însă cum *stilurile de atașament dizarmonice pot aduce multă nefericire în căsnicie, chiar și în cazul cuplurilor care se iubesc foarte mult.* Dacă aveți o astfel de relație, nu trebuie să vă culpabilizați în cazul în care vă simțiți neîmplinit ori nesatisfăcut. La urma urmei, în repetate rânduri nevoile dumneavoastră fundamentale nu sunt satisfăcute și doar iubirea nu este de-ajuns pentru a ajuta o relație să funcționeze. Dacă ați citit cartea de față și ați înțeles care sunt stilurile de atașament care vă definesc pe fiecare, veți putea aborda problema aceasta dintr-un unghi complet diferit.

Cea de-a treia concepție greșită și care este la fel de greu de înlăturat este aceea că *noi înșine suntem singurii responsabili pentru nevoile emoționale personale; ele nu sunt responsabilitatea partenerului nostru.* Atunci când partenerii potențiali ne „avertizează" și ne „citesc drepturile" (a se vedea capitolul 11) la începutul relației, spunându-ne că nu sunt pregătiți să se angajeze într-o relație serioasă, refuzând în felul acesta să-și asume orice responsabilitate în privința stării noastre de bine ori atunci când iau decizii în mod unilateral într-o relație de lungă durată fără să țină seama de nevoile noastre, acceptăm cu ușurință condițiile lor. Tipul acesta de

judecată a devenit cât se poate de firesc, iar prietenii noștri ar putea spune „Ți-a spus încă de la început că nu dorește o relație serioasă" ori „Și-a exprimat foarte clar convingerile în această privință, așa că numai tu ești de vină." Dar atunci când iubim pe cineva și dorim ca relația noastră să continue, avem tendința de a ignora mesajele contradictorii pe care le primim. În loc să recunoaștem faptul că o persoană care desconsideră în mod ostentativ emoțiile noastre nu va fi un partener potrivit, noi îi acceptăm atitudinea. Din nou, trebuie să ne reamintim în permanență: *într-un parteneriat* ***autentic, ambii*** *parteneri consideră că bunăstarea emoțională a celuilalt este responsabilitatea lor.*

După ce vom renunța la toate amăgirile acestea, filmul despre care am pomenit, asemenea multor situații din viața reală, dobândește un înțeles cu totul diferit. Povestea devine previzibilă, pierzându-și aura de mister. Nu mai vorbim despre povestea unui băiat care întâlnește o fată, ci despre aceea cu o persoană evitantă care întâlnește o persoană anxioasă; el are nevoie de intimitate, iar ea o evită. Semnele fuseseră acolo tot timpul, dar eroul nu le-a văzut. Faptul că femeia pe care a iubit-o s-a căsătorit cu altcineva nu înseamnă că stilul ei evitant de atașament s-a schimbat și nu ne spune nimic despre fericirea ei (sau a soțului ei) în căsnicie. Este foarte probabil ca ea să fi continuat să se comporte la fel și să se îndepărteze tot mai mult de soțul ei în multe privințe. Bazându-ne pe ceea ce știm despre atașament, putem spune că eroul nostru a devenit fostul ei iubit fantomatic.

Filmul ne-a arătat cât de greu este să ne debarasăm de convingerile care ne-au călăuzit o viață întreagă – indiferent cât de nefolositoare s-au dovedit a fi. Renunțarea la aceste idei reprezintă un pas necesar, deoarece ele sunt extrem de dăunătoare. Ele ne îndeamnă să facem compromisuri în ceea ce privește stima de sine și propria fericire, ignorând nevoile noastre fundamentale și încercând să fim ceea ce nu suntem.

Credem că fiecare om merită să se bucure de beneficiile unei relații securizante. Atunci când partenerul nostru reprezintă baza noastră de siguranță, avem suportul emoțional care ne oferă forța și încurajarea de care avem nevoie pentru a păși în lume, pentru

a ne împlini și pentru a ne atinge potențialul. El este alături de noi, ajutându-ne să devenim o persoană mai bună, la fel cum noi suntem alături de el și îl ajutăm la rândul nostru.

Nu pierdeți din vedere următoarele:

- Nevoile dumneavoastră de atașament sunt întemeiate.
- Nu trebuie să vă simțiți rău pentru că depindeți de persoana care vă este cea mai apropiată – dependența aceasta este imprimată în structura genetică.
- O relație, din perspectiva atașamentului, trebuie să vă ajute să vă simțiți mai încrezători și să vă aducă liniște interioară. În caz contrar, acest lucru trebuie să constituie un avertisment!
- Și mai presus de orice, fiți autentici – strategiile și jocurile nu vor face altceva decât să vă îndepărteze de obiectivul dumneavoastră suprem, acela de a găsi fericirea alături de partenerul actual ori de oricine altcineva.

Ne exprimăm speranța că veți folosi aceste cunoștințe în domeniul relațiilor personale, selectate de noi din materialul extrem de vast pe care îl oferă experiența a peste două decenii de cercetare, pentru a găsi fericirea în relațiile dumneavoastră de iubire și pentru a vă sprijini evoluția personală în toate celelalte domenii ale existenței. Dacă veți urma principiile atașamentului rezumate în această carte, veți avea șanse maxime de a găsi – și de a păstra – acea iubire care vă poate oferi satisfacție deplină și nu veți lăsa nicidecum în voia sorții unul dintre cele mai importante aspecte ale vieții dumneavoastră!

MULȚUMIRI

Ne exprimăm gratitudinea față de toți cei care ne-au ajutat la scrierea acestei cărți. În primul rând, le mulțumim familiilor noastre pentru sprijinul pe care ni l-au oferit. De asemenea, îi mulțumim lui Nancy Doherty, pentru munca editorială impecabilă și pentru încurajările sale constante. Este o persoană cu adevărat excepțională!

Îi mulțumim pentru ajutor lui Stephanie Kip-Rostan, agentul nostru literar, care ne-a prezentat-o pe Sara Carder – editor la Tarcher. Aceasta din urmă și-a exprimat interesul pentru cartea noastră încă din stadiul de proiect. Cunoștințele sale temeinice și viziunea sa au fost neprețuite. Mulțumim întregii echipe de profesioniști a editurii Tarcher. De asemenea, le mulțumim lui Eddie Sarfaty, Jezra Kaye, Jill Marsal, Giles Anderson și lui Smriti Rao. Mulțumiri lui Ellen Landau și Lena Verdeli pentru comentariile pertinente asupra unor părți din manuscris. Mulțumirile noastre se îndreaptă și către Tziporah Kassachkoff, Donald Chesnut, Robert Risko, David Sherman, Jesse Short, Guy Kettelhack, Alexander Levin, Arielle Eckstut, Christopher Gustafson, Oren Tatcher, Dave Shamir, Amnon Yekutieli, Christopher Bergland, Don Summa, Blanche Mackey, Leila Livingston, Michal Malachi Cohen, Adi Segal, precum și Margaret și Michael Korda. Mulțumiri speciale lui Dan Siegel pentru cuvintele de încurajare adresate în legătură cu manuscrisul și pentru feedback-ul său prețios.

Trebuie să-i amintim de asemenea pe voluntarii care ne-au împărtășit experiențele și gândurile lor intime, precum și pe aceia care au completat chestionarele privind atașamentul la adulți și ne-au oferit sugestii pentru versiunea beta. Am învățat câte ceva util de la absolut fiecare dintre cei menționați aici.

Scrierea acestei cărți nu ar fi fost posibilă fără vasta documentație inovatoare în domeniul atașamentului care a constituit sursa noastră de inspirație. Le suntem profund îndatorați tuturor cercetătorilor care au făcut descoperiri decisive în acest domeniu. Ei ne-au prezentat o nouă – și ingenioasă – perspectivă asupra relațiilor interumane.

Din partea lui Rachel

Mulțumesc întregii echipe de le Modiin Educational Psychology Service, unde am lucrat în ultimii patru ani. Cunoștințele, înțelegerea și înțelepciunea lor m-au ajutat să devin un psiholog – terapeut și diagnostician – mai bun. Munca în acest mediu favorabil și riguros mi-a permis să învăț în continuare și să-mi extind orizontul profesional zi de zi.

Mulțumesc Institutului Shinui pentru terapia de familie și de cuplu pentru deschiderea pe care mi-a oferit-o cu privire la perspectiva sistemelor în psihoterapie, încurajându-mă să studiez și să tratez simptomele în contextul cel mai larg posibil, ținând seama de puternicul impact pe care relațiile cele mai apropiate îl au asupra vieții noastre. De asemenea, îi mulțumesc lui Batya Krieger, primul meu psihoterapeut supervizor, pentru încurajări și pentru îndrumare.

Le adresez mulțumiri speciale celor care mi-au fost mentori chiar la începutul carierei – dr. Harvey Hornstein, nu doar un profesionist și un dascăl exemplar, ci și o persoană extrem de generoasă, și dr. W. Warner Burke, model de înțelepciune și inspirație – amândoi profesori la Universitatea Columbia.

Îmi exprim gratitudinea față de părinții mei: tatăl meu, Jonathan Frankel, care din nefericire nu a ajuns să vadă roadele acestui proiect,

și mamei mele, Edith Rogovin Frankel, care m-a ajutat în toate cele. Le mulțumesc soțului meu, Jonathan, pentru dragostea, sprijinul prietenia și înțelepciunea pe care mi le oferă, precum și celor trei copii ai mei, care dau sens vieții mele zi de zi.

Din partea lui Amir

În ultimii doisprezece am avut șansa de a trăi în mediul intelectual extrem de favorabil pe care mi l-a oferit departamentul de psihiatrie și neuroștiințe al Universității Columbia, unde am lucrat alături de clinicieni și cercetători remarcabili. Le sunt recunoscător tuturor profesorilor, supervizorilor, mentorilor și colegilor care mi-au îmbogățit viața și gândirea. Mulțumirile mele speciale se îndreaptă spre cei care au mi-au călăuzit evoluția profesională: dr. Rivka Eiferman de la Universitatea Ebraică din Ierusalim, care m-a învățat despre importanța unei atitudini analitice și să mă abțin de la judecăți atunci când îmi ascult pacienții; regretatului dr. Jacob Arlow, pe ale cărui lucrări se întemeiază gândirea analitică modernă și de la care am avut norocul să învăț practica psihoterapeutică; doctorilor Lisa Mellman și Ron Rieder, care m-au îndrumat în dezvoltarea mea ca cercetător și clinician; dr. Daniel Schechter, cercetător principal în cadrul Proiectului părinte-copil al Universității Columbia, care mi-a arătat cum se desfășoară psihoterapia bazată pe atașament cu copii și părinți, și dr. Abby Fyer, de la care am învățat o mulțime de lucruri de-a lungul anilor și care mi-a vorbit despre importanța sistemului opioid în atașament. Îi mulțumesc dr. Clarice Kestenbaum, care m-a învățat modalități speciale de lucru cu copiii și tinerii și dr. David Schaffer care m-a susținut în cariera de cercetător.

Îmi exprim gratitudinea față de dr. Dolores Malaspina, care m-a învățat principiile de bază ale cercetării epidemiologice și importanța eșantioanelor comunitare în medicină, dr. Bill Byne, cu care am analizat literatura privind problemele legate de identitatea de gen a copilului și care m-a învățat să abordez în mod critic literatura științifică. De asemenea, îi mulțumesc dr. Ann Dolinski,

dr. David Leibow şi dr. Michael Leibowitz care mi-au împărtăşit din cunoştinţele şi experienţa lor clinică. Mulţumiri dr. Rene Hen pentru sprijinul său de-a lungul anilor şi dr. Myron Hofer, ale cărui cercetări în domeniul ataşamentului pe modele animale, pr cum şi acelea dedicate efectelor ataşamentului timpuriu asupra fenotipului adultului sunt exemplare. Preţuiesc în mod deosebit încrederea pe care a avut-o în munca mea şi îi sunt recunoscător pentru îndrumări.

Doresc să-mi exprim aprecierea şi admiraţia faţă de colaboratorii mei actuali: dr. Eric Kandel, dr. Denise Kandel, dr. Samuel Schacher şi dr. Claudia Schmauss. Munca alături de ei este profund stimulatoare.

Îi sunt deosebit de îndatorat regretatului dr. Jimmy Schwartz, cel care mi-a oferit prima ocazie de a întreprinde cercetări în domeniul neuroştiinţelor. Îi mulţumesc dr. Herb Kleber, pentru receptivitatea de care a dat mereu dovadă şi pentru dialogurile noastre instructive, dr. Francine Cournos – primul meu supervizor în terapie – pentru toată susţinerea pe care mi-a oferit-o de-a lungul anilor. Le mulţumesc tuturor prietenilor şi colegilor alături de care am avut şansa să lucrez şi care mi-au împărtăşit din experienţa lor.

Adresez mulţumiri Institutelor Naţionale de Sănătate, pentru că m-au ajutat în munca de cercetare ce stă la baza acestui volum.

Sunt profund recunoscător familiei mele. Susţinerea ei nestrămutată îmi dă curajul de a continua să explorez lumea. În sfârşit, dar nu în ultimul rând, le mulţumesc tuturor pacienţilor mei, copii şi adulţi deopotrivă, pentru că mi-au împărtăşit speranţele şi dificultăţile, frustrările şi visele lor. Faptul că m-au primit în viaţa lor m-a îmbogăţit spiritual şi m-a ajutat să devin un om mai bun.

BIBLIOGRAFIE

Atkinson, L., A. Niccols, A. Paglia, J. Coolbear, K.C.H. Parker, L. Poulton, et al. „A Meta-Analysis of Time Between Maternal Sensitivity and Attachment Assessments: Implications for Internal Working Models in Infancy/Toddlerhood." *Journal of Social and Personal Relationships* 17 (2000): 791-810.

Baker, B.,J.P. Szalai, M. Paquette, and S. Tobe. „Marital Support, Spousal Contact, and the Course of Mild Hypertension." *Journal of Psychosomatic Research* 55, no. 3 (September 2003): 229-33.

Brassard, A., P.R. Shaver, and Y. Lussier. „Attachment, Sexual Experience, and Sexual Pressure in Romantic Relationships: A Dyadic Approach." *Personal Relationships* 14 (2007): 475-94.

Brennan, K.A., C.L. Clark, and P.R. Shaver. „Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." In J.A. Simpson and W.S. Rholes, eds., *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press, 1998, 46-76.

Cassidy, J., and P.R. Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999.

Ceglian, C.P., and S. Gardner. „Attachment Style: A Risk for Multiple Marriages?" *Journal of Divorce and Remarriage* 31 (1999): 125-39.

Coan, J.A, H.S. Schaefer, and R.J. Davidson. „Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat." *Psychological Science* 17, no. 12 (2006): 1032-39.

Cohn, D.A, D.H. Silver, C.P. Cowan, P.A Cowan, and J. Pearson. „Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships." *Journal of Family Issues* 13 (1992): 432-49.

Collins, N.L., and S.J. Read. „Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples." *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 644-63.

Creasey, G., and M. Hesson-McInnis. „Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations." *Journal of Counseling Psychology* 48 (2001): 85-96.

______, K. Kershaw, and A Boston. „Conflict Management with Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood Regulation Expectancies." *Journal of Youth and Adolescence* 28 (1999): 523--43.

Feeney, B.C. ,'A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings and Exploration in Adult Intimate Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004): 631-48.

______, and R.L. Thrush. „Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Functions of a Secure Base." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 57-76.

Fraley, R.C., P.M. Niedenthal, M.J. Marks, C.C. Brumbaugh, and A. Vicary. „Adult Attachment and the Perception of Facial Expressions of Emotion: Probing the Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment." *Journal of Personality* 74 (2006): 1163-90.

______, N.G. Waller, and K. A Brennan. ,'An Item Response Theory

Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment." *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 350-65.

George, C., N. Kaplan, and M. Main. „Adult Attachment Interview Protocol." Unpublished manuscript. University of California, Berkeley, 1984.

Gillath, O., S.A. Bunge, P.R. Shaver, C. Wendelken, and M. Mikulincer. „Attachment-Style Differences in the Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates." *NeuroImage* 28 (2005): 835-47.

Gillath, O., E. Selcuk, and P.R. Shaver. „Moving Toward a Secure Attachment Style: Can Repeated ecurity Priming Help?" *Social and Personality Psychology Compass* 2/4 (2008): 1651-66.

Gillath, O., P.R. Shaver, J.M. Baek, and S.D. Chun. „Genetic Correlates of Adult Attachment Style." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (2008): 1396-1405.

Gray, J. *Men Are from Mars, Women Are from Venus*. New York: HarperCollins, 1992.

Hammersla, J.F., and L. Frease-McMahan. „University Students' Priorities: Life Goals vs. Relationships." *Sex Roles: A Journal of Research* 23 (1990): 1-2.

Hazan, C., and P.R. Shaver. „Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511-24.

______, D. Zeifman, and K. Middleton. „Adult Romantic Attachment, Affection, and Sex." Paper presented at the 7th International Conference on Personal Relationships, Groninger, The Netherlands, July 1994.

Johnson, S. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. Susan

M. Johnson, Ed.D., and Valerie E. Whiffen, Ph.D., eds. New York: Guilford Press, 2003.

Keelan, J.R., K.L. Dion, and K.K. Dion. „Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term Panel Study." *Journal of Social and Personal Relationships* 11 (1994): 141-60.

Kirkpatrick, L.A., and K.E. Davis. „Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis." *Journal of Personality and Social Psychology* 66 (1994): 502-12.

Krakauer, J. *Into the Wild.* New York: Anchor Books, 1997.

Main, M., and J. Solomon. „Discovery of a New, Insecure/ Disorganized/ Disoriented Attachment Pattern." In T.B. Brazelton and M. Yogman, eds., *Affective Development in Infancy*, pp. 95-124. Norwood, NJ: Ablex, 1986.

Mikulincer, M., V. Florian, and G. Hirschberger. „The Dynamic Interplay of Global, Relationship-Specific, and Contextual Representations of Attachment Security." Paper presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology conference, Savannah, Ga., 2002.

_____, and G.S. Goodman. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex.* New York: Guilford Press, 2006.

_____, and P.R. Shaver. *Attachment in Adulthood Structure, Dynamics, and Change.* New York: Guilford Press, 2007.

Pietromonaco, P.R., and K.B. Carnelley. „Gender and Working Models of Attachment: Consequences for Perceptions of Self and Romantic Relationships." *Personal Relationships* 1 (1994): 63-82.

Rholes, W.S, and J.A. Simpson. *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications.* New York: Guilford Press, 2004.

Schachner, D.A., and P.R. Shaver. „Attachment Style and Human Mate Poaching." *New Review of Social Psychology* 1 (2002): 122-29.

Shaver, P.R., and M. Mikulincer. „Attachment-Related Psychodynamics." *Attachment and Human Development* 4 (2000): 133-61.

Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*: New York: The Guilford Press, 2001.

_____, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation.* New York: Bantam, 2010.

_____, *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.* New York: Tarcher/Penguin, 2003.

Simpson, J.A. „Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (I 990): 971-80.

Simpson, J.A., W. Ickes, and T. Blackstone. „When the Head Protects the Heart: Empathic Accuracy in Dating Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 629-41.

_____, W.S. Rholes, L. Campbell, and C.L. Wilson. „Changes in Attachment Orientations Across the Transitions to Parenthood." *Journal of Experimental Social Psychology* 39 (2003): 317-31.

Strickland, B.B. *The Gale Encyclopedia of Psychology.* Michigan: Gale Group, 2007.

Watson, J.B. *Psychological Care of Infant and Child.* New York: W.W. Norton Company, Inc., 1928.

INDEX

DESPRE AUTORI

Dr. Amir Levine, crescut și educat în Israel și Canada, a fost întotdeauna fascinat de biologia creierului. Mama sa, cunoscut editor specializat în lucrări științifice, o persoană care a prețuit întotdeauna creativitatea și automotivarea, i-a permis să lipsească de la școală ori de câte ori el dorea să aprofundeze anumite subiecte pentru care nutrea un interes special. În ciuda faptului că libertatea aceasta i-a adus și unele necazuri, în timpul liceului a scris prima sa lucrare de proporții, despre păsările de pradă descrise în Biblie și în operele antice ale Asiriei și Babilonului. Teza sa studiază evoluția simbolisticii respective de la cultura politeistă la cea monoteistă. După absolvirea liceului, Levine a fost ofițer de presă în armata israeliană. A lucrat cu jurnaliști celebri, cum ar fi Thomas Friedman, Glenn Frankel și Ted Koppel, iar pentru această activitate a fost recompensat cu o mențiune pentru excelență.

După încheierea serviciului militar obligatoriu, fiind pasionat de munca cu oamenii și de cercetarea științifică, Levine s-a înscris la Facultatea de medicină a Universității Ebraice din Ierusalim, unde a fost distins cu numeroase premii. În această perioadă, a organizat întâlniri ale studenților cu Dr. Eiferman, psihanalist, pentru a discuta despre capacitatea medicilor de a-și păstra receptivitatea și compasiunea față de pacienții internați, ținând seama de complexitatea relațiilor ierarhice pe care trebuie să le respecte în cadrul unității medicale. A fost premiat pentru lucrarea de licență „Human Sexuality Viewed from the Perspective of Childhood

Gender Non-conformity", aceasta fiind adaptată ulterior pentru formatul de seminar universitar.

Interesul lui Levine pentru comportamentul uman l-a determinat să aleagă specializarea psihiatrie adulți, activând la Spitalul Prezbiterian din New York/ Universitatea Columbia/ Institutul Psihiatric de stat din New York, unde s-a plasat pe primul loc în grupa sa de studiu trei ani la rând. A primit numeroase premii, printre care o bursă de specializare în psihanaliză, având astfel privilegiul de a lucra alături de un celebru psihanalist, regretatul Jacob Arlow. Ulterior, Levine s-a specializat în psihiatria copilului și a adolescentului. În vreme ce lucra într-o grădiniță specială, cu mame având diagnosticul de tulburare de stres posttraumatic și cu bebelușii lor, a înțeles cât de puternică este forța vindecătoare a atașamentului și cât de importante sunt principiile atașamentului în viața de zi cu zi a adulților și a copiilor. În timpul ultimului an de activitate ca bursier, a colaborat cu reputatul specialist în neuroștiințe, regretatul James (Jimmy) Schwartz.

În prezent, Levine este cercetător principal la Universitatea Columbia și lucrează alături de laureatul Nobel dr. Eric Kandel și distinsa cercetătoare dr. Denise Kandel la un proiect sponsorizat de Institutele Naționale de Sănătate. De asemenea, are un cabinet privat în Manhattan.

Levine este specialist în psihiatria adultului și este membru al Asociației Americane de Psihiatrie, al Academiei Americane de Psihiatrie a Copilului și Adolescentului și al Societății Americane de Neuroștiințe.

Locuiește împreună cu familia în New York City și Southampton, New York.

...

De când se știe, Rachel Heller a fost interesată de cultură și de comportamentul uman. Fiică a doi profesori universitari – un istoric și un specialist în științe politice – și-a petrecut copilăria în Statele Unite, Marea Britanie, Israel și în alte țări. Probabil ca rezultat al acestor experiențe timpurii și al interesului său pentru diverse

culturi, ea a călătorit prin toată lumea, petrecând mult timp în țări cum ar fi India, Indonezia, Filipine, Uganda, Kenya, Madagascar și Pakistan, unde a străbătut trasee din Munții Himalaya și a învățat despre tradițiile locale, a participat la drumeții și expediții montane.

Înainte de studiile în domeniul psihologiei, Heller a lucrat, în cadrul serviciului militar obligatoriu, ca ghid pentru voluntarii americani, britanici, australieni și sud-africani din armata israeliană. Mai târziu, a lucrat ca asistent pentru un membru al Knesset-ului, coordonând studii în domeniul legislației, precum și relațiile parlamentarului cu presa, vizând cu precădere domeniul drepturilor omului.

Este licențiată în științe comportamentale (psihologie, antropologie și sociologie) și a absolvit un masterat în psihologie socio-organizațională la Universitatea Columbia. După masterat, a lucrat pentru mai multe firme de consultanță, printre care PricewaterhouseCoopers, KPMG și Towers Perrin, unde a colaborat cu nume celebre din lumea afacerilor.

Înainte de mutarea sa recentă în San Francisco, unde locuiește acum împreună cu soțul și cei trei copii, Heller a lucrat pentru Centrul de psihologie educațională din Modi'in, Israel. Acolo a ajutat familii, cupluri și copii provenind din diverse medii educaționale să-și perfecționeze abilitățile de relaționare interpersonală și să-și amelioreze propria existență.